

プロが教える

# 山登り教室

## 箱根の名峰に挑戦しよう！

温泉や駅伝、観光地として有名な箱根。その山頂部にある芦ノ湖の外輪山最高峰「神山(箱根山)」は日本二百名山の一つです。

「山登りに初めてチャレンジしたい!」「昔は登っていたけど今は体力が不安」そんな悩みを、経験豊富な登山トレーナーがサポートします。



▲ 湖畔から望む駒ヶ岳と神山  
当日は希望の頂まで



▲ 駒ヶ岳山頂では  
天空の社に出会えます



▲ 登山中は  
富士山や芦ノ湖の展望も

|          |                                                                                                             |                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 場        | 所：                                                                                                          | 相模原ギオンスタジアム / 相模原公園 / 箱根駒ヶ岳 / (希望者は)神山                     |
| 日        | 時：                                                                                                          | 10月6日、20日、27日、11月10日(全て月曜) / 登山イベント11月17日(月)               |
| 時        | 間：                                                                                                          | 教室 10:00~11:30 / 登山イベント 9:15~15:30 *登山イベント予備日:11月18日(火)    |
| 対        | 象：                                                                                                          | 18歳以上の方(高校生は除く)                                            |
| 定        | 員：                                                                                                          | 20名(申込順)                                                   |
| 参        | 加 費：                                                                                                        | 教室4回+登山セット 11,000円 / 教室のみ 8,800円<br>登山のみ 5,500円 *前回教室参加者限定 |
| 応 募 方 法： | 窓口/電話/Eメール(HPの申込フォーム)/FAXに教室名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢・性別・現在の運動頻度を明記の上、スタジアムまでお申込みください。※お申込みの際はイベント規約への同意をお願いします |                                                            |
| 持 ち 物：   | 教室初日は運動しやすい服装/靴、水分補給用飲み物、タオル、ヨガマット、筆記用具、ゴミ持ち帰り用袋をお持ちください<br>登山時の持ち物は教室内でお知らせいたします                           |                                                            |
| 内 容：     | 教室では卓上講習や登山のためのトレーニング、登山の歩き方練習などを実施します。                                                                     |                                                            |



講 師：都築 洋介

日本アウトドアトレーニング協会 代表理事  
エベレストマラソン完走 / 歴代日本人3位  
日本登山医学会 basicprovider  
日本低酸素トレーニング協会 シニアトレーナー  
全日本スキー連盟公認 テクニカルプライズ

**\*9月5日午前8時30分  
から募集開始**