

参加者募集



美しい景観を
見ながら運動
しましょう

開催日：平成 30 年 **2** 月 **24** 日 (土)

参加費：5,000円 (ガイド料、軽食代、ご入浴券、
からだチェック、運動含む)

スノーシューレンタル：別途 1,000円

定員：50名様

高峰高原ホテル／ 9:15 ～ 受付

高峰高原ホテル／ 14:30 解散

小諸駅往復JRバス
(自己負担となります)
も運行しています

行き・小諸駅発 8:52
帰り・高原ホテル発 16:19



前回の様子
運動指導

前回の様子
からだチェック



★ 3つのコースよりお選びいただけます ★

①アクティブコース

上り下りありで、1番満喫
できるツアーです

体験中に軽食タイムあります
約2kmのコースです

②ダウンヒルコース

森の中を軽快に下っていく
ツアーです

体験中に軽食タイムあります
約2kmのコースです

③のんびりコース

平坦な森を、のんびり自然
観察をしながらのツアーです

体験中に軽食タイムあります
約1kmのコースです

●主催／一般財団法人 浅間山麓スポーツ医学研究所

事務局：JA長野厚生連 浅間南麓こもろ医療センター 保健予防課内 ☎0267-22-1070

●後援／小諸市・小諸商工会議所・小諸市教育委員会・小諸市体育協会・こもろ観光局・小諸市エリア高地トレーニング推進協議会
●協力／NPO法人浅間山麓国際自然学校・高峰高原ホテル・浅間南麓こもろ医療センター(旧小諸厚生総合病院)

★お問い合わせ・お申込み先／浅間山麓国際自然学校 ☎0267-23-3124