

旅で健康

みんなでやれば怖くない！ 健康デトックス！！

体を動かす方法を学び、郷土料理を食し、笑って歩いて**±0**ツアー！
気分爽快！健康な体を作る運動法と渓谷巡るトレッキング

2021年
11月13日（土）

おひとり様 13,500円（税込）
トク割適用後価格⇒
参加費お一人 **8,500円**（税込）
（バス代・インストラクター費用・昼食・トレッキングガイド及びガイドブック含）
【最少催行10名 / 募集人員15名】

アメリカ・カリフォルニア発祥の“CrossFit(クロスフィット)”。
日本でも日々健康的な身体作りをしている人が注目しているトレーニング方です。
今回は日常生活で行う動作（歩く・走る・起き上がる・拾う・持ち上げる・押す・引く・跳ぶなど）をベースとした動きを自宅にあるものを代用しながら健康な体作りをしたり、自然の中をウォーキングして健康について学ぶ一日です。

運動の心地よさに気づくとき



インストラクターは、ダイケ・パチレオ・バイオレットさん。
自宅にあるものを使って体を動かす大切さや楽しさを教えて下さいます。

ヘルシーな郷土料理に出会うとき



昼食は集落活動センター岩原で婦人部の方々の作って下さった体に優しい食事を頂きます。この地域のゼンマイは品質が良くゼンマイ漬けは最高に美味です！

自然の音を聴く心地よいとき



森の中に入ると、木々の緑や土のにおい、空気などによって人は自然にリラックスすることができます。五感で感じる最高の癒しの空間です。



【身近な物で健康な体作り】
インストラクターは、長岡郡大豊町に1ターンしたご夫妻、カルロさんとバイオレットさん。自宅にあるもので出来る簡単な運動方を学びます。



【大豊町岩原地区トレッキング】
岩原の昔の生活道を巡る2時間コース。
棚田やミニ八十八カ所、切り立つ巨岩が並ぶ霧石渓谷をガイドの案内でウォーキングします。

※雨天時の状況によりトレッキングの有無を判断します。中止の場合は、代替えとして【べんがら染め体験】を行います。

【行程】

8:00 宮地観光 ⇒ 9:10 大豊町 ⇒ 9:30-11:30 トレーニング ⇒ 11:40-12:40 昼食 ⇒ 13:00-14:30 山歩き ⇒ 14:50-15:20 休憩 ⇒ 16:20 終了

【高知観光トク割キャンペーン】対象ツアー♪

■さらに2,000円の「おもてなしクーポン」付き!!
■本キャンペーンは、国の地域観光事業支援等を活用しています。
■高知県内在住者限定のキャンペーンです。ツアーご参加の乗車または受付時（宿泊施設チェックイン時）等に運転免許証などの住所が確認できる本人確認書類を必ずご提示いただけますようお願いいたします。

【旅行企画・実施】

高知県知事登録旅行業第2-48
高知県旅行業協同組合
高知県高知市北本町1-7-26
(高知通運ビル1階)
(一社)全国旅行業協会正会員

株式会社 宮地観光サービス
高知県知事登録 旅行業第3-131
(一社)全国旅行業協会正会員
国内旅行業務取扱管理者 浅井 緑
781-0315 高知市春野町東諸木272-1
TEL 088-848-0222 / FAX 088-842-1734

お問合せ・お申込み

株式会社 宮地観光サービス
TEL 088-848-0222

※ご不明な点は、お気軽にお問合せください