

豊田ガイドが案内するノルディック体験ツアー **ポールレンタル付**
 しっかり筋力トレ・バランス向上・歩く人の身体づくり応援の

ノルディックウォーキングで歩く旅

ランニングやウォーキングは下肢の筋群主体の運動ですが、ポールを使って歩くノルディックウォークは全身の筋肉を使う運動。バランス性も向上するので最も安全で効率の良い有酸素運動です。さらに脳が活性化を促進する為、肥満の予防はもちろん、認知症やアルツハイマー等の予防、そして骨粗しょう症の予防にも効果的。



奈良県	現地集合
古に思いを馳せて歩く 山辺の道 桜井から柳本	
レベル 1	体力 ★★☆☆☆ ゆらり
出発日	10月16日(月) 日帰り
旅行代金	8,000円 弁当付
募集定員	12名 最少催行 6名

【行程】豊田 嘉英ガイド案内 ※9名様以上の場合、スタッフ2名でご案内します
 大阪駅(8:40 予定)ー鶴橋駅ー桜井駅(9:56 予定)…山辺の道…柳本駅
 (15:15 予定)ー奈良駅ー大阪駅(16:40 予定)

奈良盆地の東、山裾を縫うように続く山辺(やまのべ)の道。日本書紀にも記されている古道をガイドの案内で歩きます。さわやかな秋の空気と緑豊かな山々の眺めを楽しみながら歩きましょう。

※大阪駅～桜井駅、柳本駅～大阪駅の交通費は各自負担になります。
 ※ノルディックポールを使用します。レンタル料を含みます。
 ※ノルディックポールをご持参の方は500円引きです。(要事前申請)

滋賀県	現地集合
秋の近江を訪ねて 紅葉の湖東三山を歩く	
レベル 1	体力 ★★☆☆☆ ゆらり
出発日	11月14日(火) 日帰り 11月15日(水) 追加設定
旅行代金	10,000円 弁当付
募集定員	12名 最少催行 6名

【行程】豊田 嘉英ガイド案内 ※9名様以上の場合、スタッフ2名でご案内します
 大阪駅ー河瀬駅(10:06 予定)＝＜現地バス＞＝西明寺…金剛輪寺…百済寺＝
 ＜現地バス＞＝能登川駅(16:00 予定)ー大阪駅(17:13 予定)

言わずと知れた紅葉の名所、湖東三山。西明寺、金剛輪寺、百済寺を歩いて巡ります。のどかな田園風景や色づいた里山の景色をガイド共に楽しみながら歩きましょう。

※大阪駅～河瀬駅、能登川駅～大阪駅の交通費は各自負担になります。
 ※拝観料・現地バス代は含まれております。
 ※ノルディックポールを使用します。レンタル料を含みます。
 ※ノルディックポールをご持参の方は500円引きです。(要事前申請)

来年の豊田ガイドも面白い！2018年もノルディックウォーキングとポールを使用しないウォーキングのコースを多数ご用意しております。冬場もしっかり身体を動かしておきましょう♪

2018年 先行予約受付開始

- 1/4(木) 日帰り 京都七福神ウォーク
- 1/5(金) 日帰り 大阪七福神ウォーク
- 1/15(月) 日帰り 淀川(京街道)ノルディックウォーク
- 1/18(木) 日帰り 池田五月山ウォーク
- 1/30(火) 日帰り 万博記念公園ノルディックウォーク
- 2/14(水) 日帰り 藤井寺周辺ノルディックウォーク
- 2/16(金) 日帰り 大阪城公園ノルディックウォーク
- 2/20(火) 2泊3日 伊豆の踊子街道と河津桜
- 2/28(水) 日帰り 旧淀川ノルディックウォーク
- 3/2(金) 日帰り 布引の滝ウォーク
- 3/11(日) 日帰り 港町・室津ウォーク
- 3/12(月) 日帰り 山辺の道 ノルディックウォーク
- 3/27(火) 日帰り 因幡街道ノルディックウォーク
- 4/3(火) 3泊4日 豊田ガイドと歩く西表島・石垣島
- 4/12(木) 1泊2日 下千本に泊って満喫 桜の吉野山ウォーク
- 4/22(日) 2泊3日 秩父羊山公園の芝桜と長瀬ライン下り・宝登山・天覧山
- 4/26(木) 2泊3日 天狗荘に連泊 雪の大谷



吉野山の桜



ノルディックインストラクター
 豊田嘉英さん