



A-1アウトドア

10月30日 日曜日

企画第4弾!!!

目指せ!!!

高尾山改札口集合!!!

TAKAO パワースポット日帰りツアー アウトドア DE フィットネス

in 高尾山 ムササビの里

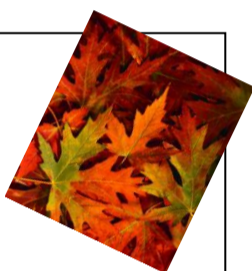
料金1500円保険代含む
会員外2000円

ビアガーデン参加者別途料金

プラス 男性3300円 女性3000円

コース

- 9:00 京王線高尾山口駅改札前集合
- ↓
- 9:10 点呼開始 全体ストレッチ
- ↓
- 9:15 ポールウォーキングスタート!!!
- ↓
- 高尾山口駅から歩いて6号炉へ
- ↓
- びわ滝にて休憩 写真撮影
- ↓
- 10:30 5号路山頂到着 ちょっと休憩
- ↓
- 11:30 4号路から2号路へ
- ↓
- 11:45 ビアガーデン参加者確認!
A-1スタッフと一帯に楽しみましょう!
- ↓
- 14:00 帰路 高尾山口駅へ



持ち物
 動ける服装 軽食 お弁当 {ビアガーデン参加の方はなし}
 水筒
 折りたたみ傘
 リュックサック
 詳しい内容、ご質問は笹塚店齊藤C 伊藤ツアーリーダー
 または、お近くのスタッフまで♪



ムササビコーチが案内します



プロフィール

名前 いたう むさし
 パワー パワー
 東海大学 体育学部 体育学科
 卒業
 BC60
 BP60認定資格
 運動実践指導者
 ポールコアコンディショニング



みなさん!一緒にアウトドアを
楽しみましょう!

A-1スタッフも数名参加
決定!!
お申込みはフロントまで

こんな感じで登ります!



朝の定番
藤村コーチ 和田コーチ



A-1 町田店支配人
関澤コーチ参加決定!

NA SPORTS CLUB A-1
SPORTS CLUB ENTERTAINMENT