

《ツアーのご案内》 水中ポールウォーキング体験ツアー

※旅行の詳細は出発7日前までに参加申込者にお送りする「旅のしおり」でお知らせする予定です。

◇開催日 平成29年9月9日(土)～10日(日) 1泊2日

◇行程(予定)

9月9日(土) 10:20 上田駅(温泉口)集合 ホテル送迎車等に分乗し、斎藤ホテルへ移動
11:20 ホテル集合(マイカー利用)のお客様と合流
12:00～13:00 ホテルレストランで昼食、その後矢野先生の水中ポールのプチ講話
14:00～16:00 水中ポールウォーキング体験(貸切1時間) 体験 → 入浴 休養
17:30～19:00 夕食(バイキング形式) 夕食後、矢野先生をはじめ富士温泉病院の
19:15～20:30 スタッフ・指導員の皆様を囲んでのコロキウムを予定
9月10日(日) 午前中 朝食 → ノルデックウォーキングで森林浴体験(五台橋 文殊堂 etc.)
12:00～13:30 ホテルのレストランで昼食 → 終わりの会
13:50 マイカー利用のお客様 → ここで現地解散
13:50発 電車利用のお客様 → ホテル送迎車で上田駅へ
14:40着 上田駅着後 → 解散 参考…あさま642号 上田(15:12発)

★ 往復に便利な電車のご案内

(電車)JR 北陸新幹線 はくたか557号 東京(08:44発)→上田(10:08着)

あさま659号 東京(08:32発)→上田(10:00着)

(帰り)帰り JR 北陸新幹線 あさま642号 上田(15:12発) 東京(16:40着)

あさま622号 上田(15:36発) 東京(17:12着)

◇宿泊先 斎藤ホテル 〒386-0323 長野県上田市鹿教湯温泉 1387-2

電話 0268-44-2211

◇費用 会員:21,000円 会員以外:24,000円 (消費税込)

旅行代金に含まれるもの(部屋数の関係で、和室となる可能性があります)

宿泊費(2～6名の相部屋利用)、食事4回(9/9 昼食・夕食、9/10 朝食・昼食)、
ノルデック・ウォーキング体験費用、プール使用料、保険代等

☆ツインルームのご用意が有りますが、差額ベット代(1名3000円)は
当日「100歳までウォーキング」に直接支払となります。

◇募集人数 40名:先着順となります。(参加申込書をもって確定となります。)

◇申込方法 ①本ツアーは「100歳までウォーキング」の会員を対象としたツアーです。

平成29年度年会員手続きがまだの方は、ツアーの参加申込とあわせて入会手続きを
お願い致します。詳細につきましては、担当にご連絡ください。

② 電話で予約状況をご確認の上、同封の参加申込書をFAX・郵送してください。

③ 参加費用につきましては、お手数ですが次頁の金融機関宛

7月31日(月)までにお手続きください。振込手数料はご負担願います。

◇その他 水中ポールウォーキング専用ポールは当方で準備します。