

★大人気企画★
ダイエット効果も抜群!?



2017年

ハ子ヶ峰スノーシューイング 1月29日(日) 9:00~15:30

8:30池の平ホテルいきいき診断ルーム集合

■参加費：5,000円(税込)スノーシューレンタル・入浴付

■予約制：0266-68-2100(池の平ホテル予約センター)

※最少催行人数10名(10日前判断)催行の場合は前日までご予約承ります。

代謝が上がる冬はダイエットのチャンス!
さらにスノーシューは消費量が
ウォーキングの2~4倍見込めます♪



◎服装 ☆はレンタル可(別料金)

★アウター

スノーウェア上下orゴアテックス素材の
レインウェア上下。防水性・耐久性の高いもの。

中間着

保温力があるが、熱を逃がすこともできるフリース
がオススメ。レインウェアの場合は多めに着る。

アンダーウェア

速乾性があるポリエステルなどの給水速乾などの化繊
の物、綿素材は乾きにくいので不可。汗が冷えて、寒
くなります。ヒートテック等でOK!



帽子・ネックウォーマー等

耳や首から冷えないように・・・初めに冷たい
空気をそのまま吸い込まないように、ネッ
クウォーマーで口まで覆うといいです。

★サングラスorゴーグル

雪上は目を開けていられないほど眩しいです。
ランニング用のサングラス等でもOK

★グローブ

スキー・ボード用の分厚いもの

スノーブーツor トリッキングシューズ+スパッツ

スノーシューをはいても足は雪に埋
もれるので、スノーブーツか
防水性のトリッキングシューズに
上から雪が入らないように
スパッツを着用するのもOK!
トリッキングシューズの場合は保温性が
低いので靴下は重ね履きしてください。



服装の注意事項

ジャージ、トレーナー、ジーンズ、等は耐久性・保温性が無いので、
不向きです。ダウンジャケットは、動いている時は汗をかいてしまい
後でかえって、身体を冷やしてしまいます。停滞時(休憩・昼食等)
は使えますので、ザックに保管した状態でご持参ください。

◎持ち物

水筒に温かい飲み物

ペットボトル等は凍る可能性がございます。

ご昼食用にパン・サンドイッチ等

おにぎりは凍るかも?カップラーメンもお湯を注い
だ瞬間にただの水になりました。パン類が大丈夫そ
うです! (笑)こちらで温かい汁物もご用意します。

昼食時・休憩時に暖をとるもの

薄手のダウンなどを携帯していると便利です。また
昼食時には軍手や薄手の手袋が必須です。

着替え

お風呂後の着替え等

行動食

チョコや飴がオススメ♪お湯は凍る可能性あり?

リュックサック

背中への保温にもなりますので20~30ℓの大きさ
汗をかかない/体を冷やさないよう、着衣の調節は
必須になります。それらが入るものにしましょう。

汗ふきタオル・入浴用タオル

※入浴用タオルはつきません。各自準備をお願い
します。

救急薬品・日焼け止め

(常備薬・絆創膏・かゆみ止め等)

～連絡事項～

- スノーシューは通常ウォーキングより
多くの消費量が見込めますので、
充分以上の行動食をお持ちください。
- 主催者において、催行人数不足や荒天時
を除きイベント中止の判断は行いません
ので、軽い雨などの場合、参加の判断は
お客様にお任せをいたします。やむを得
ない場合は当日キャンセルも承ります。
- 但し、天候の悪化などの理由で当日、
室内エクササイズ等にスケジュールを
変更することがあります。