

標高 1,450m の準高地トレーニング

白樺リゾート

# ランニングキャンプ in 白樺湖

プロランニングコーチ 金哲彦さんによるランニングキャンプ開催！  
初心者から上級者までランニングを愛する方ならどなたでも参加できます。  
自然豊かな白樺湖で金哲彦コーチがランニングのコツを直接指導します。

**参加者募集**  
各回60名 定員になり次第締切り



講師プロフィール **金 哲彦 氏**

市民ランナーからオリンピックランナーまで幅広く指導するプロ・ランニングコーチ。テレビやラジオ、箱根駅伝の解説者としても活躍中。ランニングに関する執筆も多数あり、日本を代表するランニングコーチです。大河ドラマ『いだてん〜東京オリムピック噺（ばなし）〜』の出演者のランニング指導も務めました。

日時 2020年  
第17回 5/ 9(土)・10(日)  
第18回 7/13(月)・14(火)  
第19回 9/12(土)・13(日)

【日程】1泊2日(予定)  
1日目  
13:00 受付 チェックイン  
14:00 講習開始  
17:00 終了  
18:00 夕食バイキング・懇親会・お楽しみ抽選会  
20:00 2次会 希望者のみ お一人様 2,000円  
2日目  
6:30 起床・散歩  
7:30 朝食バイキング  
9:00 講習開始 屋宇とフリーランニングを予定  
12:30 昼食～修了式

場所 白樺リゾート池の平ホテル周辺 (宿泊) 白樺リゾート池の平ホテル

■参加費 (お一人様) 第17回 2人部屋の場合 22,400円 3~6人部屋の場合 20,400円 (税込)  
1泊3食付 第18回 2人部屋の場合 18,300円 3~6人部屋の場合 16,300円 (税込)  
第19回 2人部屋の場合 22,400円 3~6人部屋の場合 20,400円 (税込)

## 白樺リゾート 健康いきいき診断プログラム

私たちがサポートします

### 走力UPからからだ分析コース

予約制となります。事前にお申し込みください。

1日限定8名 料金 11,300円(税込) 約120分

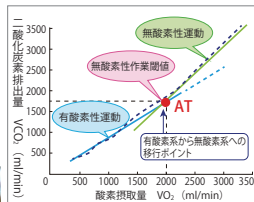


ホテル専属健康運動指導士  
小澤 ひかる 藤森 大夢 立花 千香

#### 吸気ガス分析装置による体力測定及び運動指導



特殊マスクを装着。安静時、及び運動時の呼気データを計測・分析。持久性体力のポイント「AT(無酸素性作業閾値)」及び「VO2max(最大酸素摂取量)」を導き出すことで、安全でより効果的な運動強度を知ることができます。



「健康いきいき診断プログラム」は池の平ホテルと松本大学が提携を結んだ健康増進のための産業連携プロジェクトです。  
監修/松本大学大学院健康科学研究科教授 医学博士・健康運動指導士 根本 賢一

健康いきいき 検索

●料金には講習料、宿泊費、食事代(1日日夜バイキング・アルコール飲み放題/2日目朝バイキング/2日目昼食)、保険料が含まれます。●部屋はシングルでの利用はできません。  
●池の平ホテルまでの交通費は各自でご負担ください。 最小催行人数20名

※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので、事前にご確認の上、お申し込みください。

★新宿から 片道+2,000円で直行バス運行中 ★茅野駅よりホテル無料送迎バスもあり

■参加費・旅行内容など本件に関するお問い合わせ

白樺リゾート池の平ホテル TEL.0266-68-2100

■イベントに関するお問い合わせ ホームページ <http://www.nbs-tv.co.jp>

長野放送企画推進部 TEL.026-227-3000 受付時間/平日10:00~17:00

■協カ 白樺リゾート池の平ホテル

## 白樺リゾート 健康いきいき診断プログラム

美しい白樺湖のパノラマを楽しみながらトレーニングできる  
「いきいきヘルスアップスタジオ」 年間営業中!!

### 料金 健康いきいき診断プログラム

(1時間ジム利用付) (税込価格)

#### 体力年齢UP健康運動コース

●日帰り 8,200円

●宿泊(平日2名1室) 17,000円~

#### 走力UPからだ分析コース

●日帰り 11,300円

●宿泊(平日2名1室) 20,100円~

#### ヘルスアップスタジオ利用料金

●日帰りのお客様(30分) 500円

●ご宿泊のお客様(30分) 400円



厚生労働大臣認定 健康増進施設



いきいき診断ルーム

呼吸ガス分析装置

## 白樺リゾート 健康いきいき杯 10th 白樺湖駅伝大会

2020.5.31(土) AM10:00 START  
長野県茅野市白樺湖

### 参加チーム募集

■競技方法:宣言(予想)タイム制(2時間以内)

フィニッシュ予想タイム(4周の合計)を申込時に宣言・申告していただき、その宣言(予想)タイムと実際のタイムの差の少なさを競います。  
※白樺湖駅1周(3.8km)×4周を1チームでリレー

■参加資格:18歳以上の男女

1チームあたりの人数/2~4名

※男性のみチーム・女性のみチーム・男女混合チーム、どれでも参加可能。性別によるチーム構成は問いません。

※1名からでも参加可能(事務局でチーム編成を行います)

■応募定員:70チーム(280名)

■応募方法:専用応募フォームより

白樺湖駅伝 検索

■募集締切:先着70チームになり次第締切り

### 【参加料】

【大会参加】参加記念品+温泉付き

お一人様 4,000円(税込)

【大会参加+前夜祭+宿泊プラン】

一泊3食付き

お一人様 16,300円(税込)

1部屋2名様以上の場合は料金です。

1部屋1名様の場合は3,000円プラス

事務局・お問い合わせ先 白樺リゾート健康いきいき杯 白樺湖駅伝大会事務局

TEL.0263-36-0431 受付時間/平日 10:00~12:00、13:00~17:00

白樺リゾート 池の平ホテル

ご予約・お問い合わせは (受付時間) 9:00~19:30

TEL.0266-68-2100

<http://kenkou.ikenotaira-resort.co.jp/>

健康いきいき

検索

〒391-0392 長野県茅野市白樺湖

【旅行企画・実施】株式会社池の平商事 〒391-0392 長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野1596 旅行業登録番号:長野県知事登録 旅行業 第2-558号 日本旅行業協会会員