

紅葉美鈴湖

2015 SUN

11/1 (雨天決行)

健康ウォーキング

主催：松本平タウン情報
ホテル翔峰
協力：相澤病院

自然でリフレッシュ！

紅葉で彩られた美鈴湖周辺をウォーキング！

お風呂でリフレッシュ！

ホテル翔峰の広いお風呂で運動後の汗を流す！

ランチでリフレッシュ！

健康をテーマにしたランチでおいしく健康に！

参加者募集！



イベント概要

開催日

2015年11月1日(日)
午前7時30分 ホテル翔峰集合

定員・応募締切日

定員：70名
締切日：2015年10月25日
※定員に達し次第締め切ります。

参加料

3800円
(講習費・食事・入浴料・保険料込み)

申し込み・問い合わせ先

松本平タウン情報広告部(担当：田中)
☎0263-28-9080

実施内容・当日の流れ

- 7:30 ホテル翔峰集合
- 8:00 「美鈴湖もりの国オートキャンプ場」
へバスで出発
- 8:30 ストレッチ・ウォーキング指導
- 9:30 ウォーキングスタート
- 11:00 バスにてホテル翔峰へ移動し入浴
- 12:30 昼食をとり自由解散

※雨天時はホテル翔峰の館内でストレッチ、脳トレ、体のリフレッシュ体操等を行う予定です。