



GEO café x SPORT
**SAKURAJIMA
SPORT CAFE**

桜島・錦江湾ジオパークでトレーニング！



- 日 時 2016.12.17(土) / 9:00~11:30 (集合 9:00 桜島ビジターセンター)
※雨天の場合: 桜島公民館(屋内)で実施予定 (天候判断: 前日 16 日 13 時決定・告知いたします)
- 会 場 桜島・溶岩なぎさ遊歩道周辺
- 定 員 15 名(先着順)
- 参加費 1,500 円
- 講 師 牧野 絵理子 (トレーニングセンターサンプレイ 健康運動指導士)
- スケジュール 9:00 桜島ビジターセンター集合→9:15~10:45 ウォーミングアップ(10 分)/
自重・スロートレーニング(60 分・3km 程度のランニング予定)/クールダウン(10 分)
→10:45~カフェタイム ※休憩・質問の時間をとります(30 分程度)
- 格 好 動きやすい服装、タオル、飲物、着替え
※当日は「レインボー桜島マグマ温泉券」を配布しますので必要に応じて着替えをご持参ください。
- 申込締切 2016 年 12 月 14 日(水)までに桜島ミュージアムまでご連絡ください。

鹿児島島のシンボル桜島。

100 年前の大正大噴火によって溶岩で埋め尽くされた場所である「溶岩なぎさ遊歩道」をコースに、自然の地形を活用したランナーのためのベースアップを目的としたトレーニング方法をレクチャーいたします。この機会に、桜島・錦江湾ジオパークでトレーニングしてみませんか？

【お問合せ】NPO 法人 桜島ミュージアム 担当: 植村・大村
〒891-1419 鹿児島県鹿児島市桜島横山町1722-61
TEL : 099-245-2550 FAX : 099-245-2551

Facebook ページ 『みんなの桜島』 <https://ja-jp.facebook.com/sakurajima.museum/>