

期 間 平成 30 年 6 月 17 日 (日) 10 : 00 から
 平成 30 年 6 月 17 日 (日) 15 : 00 まで
 受付開始 (9 : 30)

日程

9 : 30 受付開始
 10 : 00 開校式
 10 : 30 基本練習①
 12 : 00 昼食
 13 : 00 基本練習②
 15 : 00 ツーリング
 16 : 00 終了

料金 600円(マウンテンバイクレンタル:510円/台)

- ※ 台風や警報発令時などの荒天でやむを得ず中止する際は前日17時までにご連絡します。
- ※ プログラムの内容を、天候(雨、雷、暴風等)等の条件により、インストラクターの判断で変更または中止することがありますので、予めご了承ください。
- ※ 活動中にビデオや写真の撮影を行います。ホームページやブログ等での掲載をご了承ください。

持ってくるもの、着用するもの(持ち物には名前を記入ください)

汚れてもいい動きやすい服装	着慣れた運動ができる服装でお越してください。
運動靴	履きなれたものをご用意ください。
水筒(ペットボトルも可)	水分補給は必須です。必ずご用意ください。
お弁当	昼食時に食べます。
水筒(肩にかけられるもの)	森歩きの際には、肩にかけて持ち運びます。
グローブ(手袋。軍手も可)	マウンテンバイク走行時、手を保護します。
常備薬(必要な方のみ)	必要な方のみで構いません。

スケジュールや持ち物などでご不明な点、不安なことなどありましたら、どうぞお気軽にお問合せください。

みさかの森自然学校

〒759-6602

下関市大字蒲生野字深坂 下関市深坂自然の森・森の家下関

電話 083-259-8555

FAX 083-258-4862

E-Mail info@feelkankyo.com