

期 間

2019 年 2 月 2 日 (土)
2019 年 2 月 3 日 (日)

各日

10 : 00 から
16 : 00 まで

受付開始 (9 : 30)

タイムスケジュール (予定)

9:30 受付
 10:00 開校式
 10:15 準備運動、基礎講習
 11:30 マウンテンバイクに乗って練習
 12:00 お昼ご飯
 13:00 練習、実践ツーリング
 16:00 閉校式、アンケート記入

※ 雨天の場合も開催します。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。

場所について (①、②ともタイムスケジュールは上記の同内容になります)

①下関市深坂自然の森・森の家下関

②宇部市アクトビレッジおの (8:00より深坂発のバス送迎あり)

(住所) 山口県宇部市大字小野字大日原7025

持ってくるもの、着用するもの

| | |
|---------------|---|
| 汚れてもいい動きやすい服装 | ペダルの引っかかりを防ぐため、ズボンの裾が絞られているものを推奨します。寒くなるので防寒着や防寒小物もご用意ください。 |
| 運動靴 | 履きなれたものをご用意ください。 |
| 手袋 (軍手も可) | ハンドルを持つ手元を保護します。 |
| 着替え | 汗をかいて冷える事があります。予備でご用意ください。 |
| タオル | 汗ふき用にご用意ください。 |
| お弁当 | 昼食はご持参ください。 |
| 水筒 | 冬の時期も体験後は汗をかきます。水分補給を摂ります。 |
| 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