

日 時 令和 2年 1月18日 (土)
令和 2年 1月19日 (日)

各日 10 : 00 から
15 : 00 まで

《 タイムスケジュール 》

～18日 (土) 宇部市アクトビレッジおの～

8 : 15 受付開始(みさか自然の森 森の家にて)
8 : 30 バス出発
9 : 50 アクトビレッジおの 到着
※現地集合の方は9:30～受付開始
10 : 00 開校式
10 : 30 準備運動～基本練習
12 : 00 昼食
13 : 00 実践練習
14 : 00 ツーリング～応用編～
15 : 00 閉校式
15 : 10 バス出発
16 : 30 みさか自然の家下関 到着

～19日 (日) アクティブテラスきららいず～

8 : 15 受付開始(みさか自然の森 森の家にて)
8 : 30 バス出発
9 : 50 アクティブテラスきららいず 到着
※現地集合の方は9:30～受付開始
10 : 00 開校式
10 : 30 準備運動～基本練習
12 : 00 昼食
13 : 00 実践練習
14 : 00 ツーリング～応用編～
15 : 00 閉校式
15 : 10 バス出発
16 : 30 みさか自然の家下関 到着

【参加費】 無料 ※マウンテンバイク・ヘルメットレンタル無料 (事前申し込み必要)
※台数に限りがあります。

※ 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当日朝7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(持ち物には名前をご記入ください)

・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。
・雨具	上下セパレートタイプを推奨。なければポンチョタイプでも可
・着替え、タオル	汚れたり、濡れたときのためにをご用意ください。
・水筒 (ペットボトルも可)	水分補給は必須です。必ずをご用意ください。
・お弁当	昼食時に食べます。
・グローブ (手袋 ぐん手可)	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。
・マウンテンバイク	お持ち込みされる方のみ
・ヘルメット	お持ち込みされる方のみ

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

電話 083-259-8555

FAX 083-258-4862

E-Mail info@feelkankyo.com