

いま人気の

ノルディック・ウォーク + 大自然浴 + 温泉浴 = 健康体験

ノルディック・ウォーク・ウォーク

体験

in 平湯温泉

初めてでも
安心!楽しいよ!

ノルディック・ウォークとは…

北欧にてスタートした、生活習慣病やリハビリ・介護予防・ダイエットにもつながるエクササイズです。姿勢矯正や関節障害の予防などに効果があります。通常のウォーキングとは違い、2本のポール(ストック)を使用し歩行運動を補助しながらウォーキングするので、体力に自信のない方でも参加しやすいのが特徴です。

ひらゆの森
入浴券付



温泉浴と森林浴
ひらゆの森
奥飛騨温泉郷 平湯温泉

平湯自然探勝路

ノルディック・ウォークの舞台となる平湯温泉全域に広がる森の遊歩道。豊かな山野草が咲き、野鳥も多く、また遊歩道の中心部にはウッドチップ舗装が施されているので足元にも優しく安全です。

ツアー番号: W1301



幻想的な自然が広がる

きれいに整備された遊歩道

東屋でちょっとひと休み

ガイドとの会話も楽しみのひとつ

平湯大滝にて記念撮影

ノルディック・ウォークの後は温泉へ

安心のガイド&
レンタルポール付

写真はイメージです。
(写真提供/ (株)全日本ノルディックウォーク連盟)

初めての方も大歓迎

- 参加代金/お一人様 **3,000円**
- 期間/ 2013年4月27日(土)~11月30日(土)〈期間中毎日〉
- 時間/ 午前9時~11時 ※所要時間:2時間
※集合時間:8時45分
- 最少催行人員/2名
- 服装/ 運動しやすい服装と履物でご参加ください

◎原則、大人の方に限らせて頂きます。
◎天候などの状況により開催できない場合があります。

おススメポイント ● 地元を熟知したガイドがご指導ご案内します!
● レンタルポール付 ● ひらゆの森入浴券付




ノルディック・ウォーク体験

in 平湯温泉

ノルディック・ウォーク運動効果

ウォーキングやジョギングは下半身だけの運動ですが、ポールを使って歩くノルディック・ウォークは、全身でエアロビック運動(有酸素運動)をすることができる、もっとも安全で効率的な運動です。有酸素運動は毛細血管の拡張・再生、心臓弁の活性化に役立ち、全身の筋肉や骨の隅々まで栄養がいきわたり、血流が良くなることにより、冷え性や肩こり、五十肩、腰痛、膝・足首などの関節痛が緩和されるといわれています。



笠ヶ岳を仰ぎ見る平湯温泉は
中部山岳国立公園に指定されています



ひらゆの森
入浴券付



奥飛騨温泉郷 平湯温泉

乗鞍岳のふもとから湧き出る奥飛騨の天然泉
原生林の中に広がる16の露天風呂
湯の華いっぱいの温もりに浸れば、自然と心も身体もかろやかに
北アルプスからの涼風が、ほてった頬をなでていきます

ご旅行条件書(要旨)

本旅行条件書は、旅行業約款12条の4に定める取引条件説明書面及び同法第12条の5に定める契約書面の一部です。

①募集型企画旅行契約

この旅行は(株)ひらゆの森(岐阜県高山市奥飛騨温泉平湯 岐阜県知事登録旅行業第2-308号、以下「当社」といいます。)が企画・実施する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約(以下旅行契約といいます。)を締結することになります。旅行契約の内容・条件は、別途お渡しする最終日程表と称する確定書面及び当社旅行業約款募集型企画旅行契約の部によります。

②旅行のお申し込みの成立時期

旅行契約は、電話等でお申し込みを受けますと当社より振込案内をお送りしますので、その案内に従って所定の期日までに旅行代金をお振込み下さい。旅行契約は、当社が旅行代金を受領した時に成立します。また、出発日の3日前には最終ご案内状を郵送致します。お申込金は旅行代金、取消料又は違約料の一部として取り扱いします。

③お申し込み条件

20歳未満の方は親権者の同意が必要です。15歳未満の方は保護者の同行を条件とさせていただきます。また、当社の業務上の都合があるときは、お申し込みをお断りする場合があります。

④旅行代金に含まれるもの含まれないもの

旅行日程に明示した運送機関の運賃・料金、宿泊費、食事代、入場料・参拝料等及び消費税等諸税を含んでいますが、個人的な費用は一節含まれていません。

⑤取消料・違約料

旅行契約の成立後、お客様のご都合で旅行をお取消しになる場合にはパンフレット記載の取消料を、ご参加のお客様からは1室ごとの利用人数の変更に対する差額料金をそれぞれいただけます。お取消し・変更は当社営業日の営業時間内にご連絡下さい。旅行開始日の前日から起算して

3日目以降	当日	旅行開始後の解除 無連絡不参加
旅行代金の40%	旅行代金の50%	旅行代金の100%

⑥国内旅行保険の加入について

ご旅行中、けがをした場合、多額の治療費、輸送費等がかかる場合があります。また、事故の場合加害者への損害賠償請求や賠償金の回収が大変困難であるのが実情です。これらの治療費、輸送費、また、死亡後遺障害等を担保するため、お客様ご自身で充分な額の国内旅行傷害保険のご加入をお勧めします。

⑦責任及び免責に関する事項

当社は旅行契約の履行にあたって、当社または手配代行者が故意または過失によりお客様に損害を与えた場合には、お客様が被られた損害を賠償します。尚、天災地変・戦乱・暴動・運輸機関の遅延・普通などの不可抗力によるもの、盗難・障害などお客様のご意・過失によるもの、自由行動中の事故、食中毒に対してはその賠償の責を負いません。またお客様の故意・過失、及び法令・公序良俗に反する行為によって当社が損害を被った場合には、当社はお客様より損害の賠償を申し受けず。

⑧特別保証

当社は当社の責任が生ずるか否かを問わず特別保証規定で定めるところにより、お客様が募集型企画旅行参加中に急激かつ偶然な外来の事故により、その生命・身体、または手荷物の上に被った一定の損害についてあらかじめ定める額の保証金及び見舞金を支払います。

⑨個人情報の取り扱い

当社は、旅行申込みの際に提出いただいた申込用紙に記載された個人情報について、お客様との連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申込みいただいた旅行においての旅行サービスの手配及びこれらのサービスの受領のための手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。その他提携する企業のサービス、キャンペーンのご案内、旅行参加後のご意見や感想の提供のお願い、統計資料の作成等にお客様の個人情報を利用していただくことがあります。

⑩その他

この旅行の旅行条件及び旅行代金は2012年10月1日を基準にいたしております。

〈ご参加にあたって〉

- 悪天候の場合は旅程を変更する場合があります。安全を最優先とするため、添乗員やガイドの判断にご協力願います。
- お客様の過失による旅程中の事故・災害について当社は一切責任を負いません。万一事故の場合は参加各人の責任となり、事故費用はお客様の負担となりますので、あらかじめご承知おきください。

■旅行企画・実施

株式会社ひらゆの森 TSひらゆの森

岐阜県知事登録 第2-308号 (社) 全国旅行業協会正会
国内旅行業務取扱管理者 川上智洋
〒506-1433 岐阜県高山市奥飛騨温泉郷平湯763-1

●お申し込み・お問い合わせは下記へ(受託販売)