



長野放送主催

標高1,450mの準高地トレーニング

白樺リゾート

# ランニングキャンプ in 白樺湖



講師 **金哲彦** 氏

市民ランナーからオリンピックランナーまで幅広く指導するプロ・ランニングコーチ。テレビやラジオ、箱根駅伝の解説者としても活躍中。ランニングに関する執筆も多数あり、日本を代表するランニングコーチです。

金哲彦さんがランニングのコツを個人指導！  
初心者から上級者までランニングを愛する方ならどなたでも参加できます。

参加者募集  
各回60名

定員になり次第締切り

■ 参加費 1泊3食付(お一人様) 宿泊はアネックス館 (入湯税・消費税込)

日程	1名1室	2名1室	3名以上1室
第29回 5/25(土)~26(日)	29,050円	24,400円	22,500円
第30回 7/1(月)~2(火)	24,900円	20,800円	18,900円
第31回 9/6(金)~7(土)	25,450円	21,350円	19,450円

日程	内容
1日目	13:00 受付 14:00 講習開始 17:00 講習終了 18:30 夕食バイキング
2日目	6:30 早朝散歩 7:30 朝食バイキング 9:00 講習開始 12:30 昼食~修了式

★本館に宿泊希望のお客様は、2名1室以上でご利用の場合に限り+11,000円/人で宿泊いただけます。

★新宿から片道+3,000円で直行バス運行中 ★茅野駅よりホテル無料送迎バスもあり

- 料金には講習料、宿泊費、食事代(1日日夜バイキング・アルコール飲み放題/2日目朝バイキング/2日目朝食)、保険料が含まれます。
- 池の平ホテルまでの交通費は各自でご負担ください。

■ 場所 白樺リゾート 池の平ホテル周辺

■ 宿泊 白樺リゾート 池の平ホテル

※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので、事前にご確認の上、お申し込みください。最小催行人数20名

■ 参加費・旅行内容など本件に関するお問い合わせ  
白樺リゾート池の平ホテル TEL.0266-68-2100

■ 協力 白樺リゾート 池の平ホテル

■ イベントに関するお問い合わせ  
長野放送企画推進部 TEL.026-227-3000  
<https://www.nbs-tv.co.jp> 受付時間/平日10:00~17:00

前回 開催の様子



## THE LAKE RESORT

4月で池の平ホテル新本館が1周年を迎えます

天然温泉 湖天の湯

北八ヶ岳の源泉に浸かりレイクリゾートの開放感に包まれる贅沢な時間



### 健康いきいき診断プログラム 走力UPからだ分析コース

1日限定8名 予約制 事前にお申し込みください 料金 11,300円(税込) 約120分

ホテル専属 健康運動指導士がサポート!  
吸気ガス分析装置による体力測定及び運動指導

特殊マスクを装着。安静時、及び運動時の呼気データを計測・分析。持久性体力のポイント「AT(無酸素性作業閾値)」及び「VO2max(最大酸素摂取量)」を導き出すことで、安全でより効果的な運動強度を知ることができます。

「健康いきいき診断プログラム」は池の平ホテルと松本大学が提携を結んだ健康増進のための産学連携プロジェクトです。  
監修/松本大学大学院健康科学研究科教授  
医学博士・健康運動指導士 根本 賢一



① 問診 ご希望をお聞かせください!	② 各種計測 部位別の脂肪量・筋肉量や脚筋力などを計測します。	③ 体力測定 徐々に負荷をかけながら、心拍数などのデータを採取・分析します。	④ 栄養バランスチェック 食品サンプルで普段の食事を再現! 栄養バランスをチェックします。	⑤ 結果説明 フォーム指導 結果の返却と実践法をレクチャーします。
-----------------------	------------------------------------	---	--	---

今なら! より精密な機器で脚筋力測定ができます!

脚筋力の左右バランスや体重に対しての脚筋力の評価が分かる為パフォーマンスの向上やフォーム改善のヒントになります!



情報配信中! Instagram @kenkouikiiki4



LINE @nrc5074p



白樺リゾート 池の平ホテル&リゾート

お問い合わせは (受付時間) 9:00~18:30

TEL.0266-68-2100

<https://kenkou.ikenotaira-resort.co.jp/>

健康いきいき診断 検索

〒391-0392 長野県茅野市白樺湖

【旅行企画・実施】株式会社池の平商事 〒391-0392 長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野1596 旅行業登録番号: 長野県知事登録旅行業第2-558号 日本旅行業協会正会員