



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

金哲彦さんがランニングのコツを個人指導！／



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。

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40名

定員になり次第締切り

■ 参加費 1泊2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32回	5/23(金)～24(土)	29,950円	24,350円 22,500円
第33回	7/5(土)～6(日)	38,850円	29,950円 27,850円
第34回	9/3(水)～4(木)	27,950円	22,350円 20,250円

★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/名古屋から 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日目夜バイキング・アルコール飲み放題/2日目朝バイキング)、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。

※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。

最少催行人数20名

■ 場所 白樺湖畔 及び 池の平ホテル内

■ 宿泊 白樺リゾート池の平ホテル

参加者の体験談

- 金先生からの確かなアドバイスをもって非常に参考になった
- 今までこんなにしっかりした指導を受けたことがなかった慢性化していた問題があつという間に解決した
- 参加者に刺激を受け、白樺湖の素晴らしい環境でトレーニングに取り組めた

前回開催の様子



個人指導

懇親会



■ お申込み先・イベントに関する問い合わせ

白樺リゾート池の平ホテル TEL.0266-68-2100

■ 主催 NBS長野放送 <https://www.nbs-tv.co.jp>

TEL.026-227-3000 受付時間/平日10:00～17:00

70th Anniversary

池の平ホテル&リゾートは創業70周年を迎えます

池の平ホテル新本館

北ハケ岳の源泉に浸かりレクリエーションの開放感に包まれる贅沢な時間



天然温泉 湖天の湯
湖畔混浴「空」

展望サウナーKuー

(湖畔混浴 空、展望サウナーKuーは湯あみ着着用の混浴エリア)



RESORT FOOD HALL 湖畔の風



屋内型温泉街 しらかば仲見世

標高1,450mの準高地。
夏の平均気温22.8℃の爽やかな湖畔で、
快適にランニングが楽しめます！



白樺リゾート 健康いきいき診断プログラム 走力UPからからだ分析コース
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
特殊マスクを着用。安静時、及び運動時の呼吸データを計測・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。

① 問診



ご要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



結果の返却と実践法をレクチャーします。

「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



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

【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戸田ハケ野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