

Amelie & Rju
8周年記念イベント

大人の遠足へ行こう!

ハイキング&登山イベント

第一弾 ウォーキング&ランニング in 茗草公園

6/9 (金) 10:00~11:30

6/17(土) 14:00~15:30 ※小雨決行

6/25(日) 14:00~15:30

まずは体力づくりのためにウォーキングとランニングをしていきます。もちろん第一弾、一日参加のみも大歓迎です！
ゆっくりと無理のない程度で楽しくやってみましょう！



第二弾 青梅丘陵ハイキング

7/15(土) 9:00~14:30 ※雨天中止

永山グラウンド~軍畑駅に抜ける12kmのハイキングコースを半日かけて歩いて行きます。多摩川沿いに高さ300~500mの小高い山が続いています。自然の中で気持ちよく身体を動かしましょう！



第三弾 高水三山登山

9/16(土) 9:00~16:30 ※雨天中止

※予備日 10/7 (土) 9:00~16:30

奥多摩の人気コースである高水三山登山の紅葉の時期！
「高水山」「岩茸石山」「惣岳山」と3つの山頂目指すため、山を存分にたのしめます。距離は9.4km。いつもと違う日常から離れて、大自然の中で過ごす贅沢な時間です。



☎ 0428-84-0721

📍 東京都青梅市河辺町10-8-11河辺SATO第一ビル2階

🌐 <http://rju.jp/>

第一弾 ウォーキング&ランニング

《開催日程》

6/9 (金) 10:00~11:30
6/17(土) 14:00~15:30
6/25(日) 14:00~15:30

- 集合時間 開始15分前
- 集合場所 若草公園駐車場

対象 どなたでも

最低遂行人数 3名

持ち物 運動できる服装、シューズ

参加費 各1500円

第二弾 青梅丘陵ハイキング

《開催日程》

7/15(土) 9:00~14:30

- 集合時間 開始15分前
- 集合場所 JR青梅線青梅駅
改札出口

対象 中学生以上 中学生以下は要相談

最低遂行人数 3名

持ち物 運動できる服装、シューズ、帽子

カッパ、お弁当、飲み物、タオル

参加費 4000円

解散場所 JR青梅線軍畑駅

第三弾 高水三山登山

《開催日程》

9/16(土) 9:00~16:30

※雨天の場合 10/7 (土)

- 集合時間 開始15分前
- 集合場所 JR青梅線御嶽駅
改札出口

対象 中学生以上 中学生以下は要相談

最低遂行人数 3名

持ち物 運動できる服装、シューズ、帽子

カッパ、お弁当、飲み物、タオル

参加費 4000円

解散場所 JR青梅線軍畑駅

イベント企画:アメリカンドルジュ ヨガスタジオ

【ご予約方法】●スタジオフロント●HP:開催日程の予約枠よりご予約ください。

●お電話:0428-84-0721●メール:rjuyoga@gmail.com【支払い方法】現地にて現金払い

【キャンセルについて】キャンセルの場合は、前日までに、お電話、予約ホーム、メール、いずれかにて必ずご連絡ください。【当日中止の場合】ご予約された方にメールかお電話にてご連絡させていただきます。【インストラクター】REIRI.Toshie

- 注意事項
- ・ イベント中の怪我等のトラブルについては、自己責任となることをご理解の上ご参加ください。
 - ・ 貴重品は、自己責任にて管理してください。
 - ・ イベント内容は、参加人数や天候などにより、一部変更となる場合がございます。