

# Nordic Walking

すべての年代で楽しめる北欧スタイル”ノルディック・ウォーキング”体験プログラム

ゆっくりと自然も満喫しながら歩きたい人

## ネイチャー・ノルディックウォーキング(1日)

大人気！ノルディックウォーク指導+自然ガイド+おいしい特製ランチボックスつき  
ご家族でのピクニックにも最適なプログラム。

【大源太コース】～湯沢の自然満喫、大源太の森と周辺をゆっくり1日ノルディックウォーク～

<料金> 大人:¥5,000、小学生¥3,750 (1名催行は¥8,600)

【苗場コース】～「苗場インディペンデンスボードウォーク」周辺をゆっくり1日ノルディックウォーク～

<料金> 大人:¥6,000、小学生¥4,500 (1名催行は¥10,300)

<スケジュール>全行程約5時間、10:00～15:00頃(苗場コースは10:30～15:00頃)

※料金にはガイド料・ポールレンタル・ランチボックス・保険・税含む

※2011シーズンは苗場コースの越後湯沢送迎が可能になりました。(詳細はご相談ください)



タヴェルナ・ウィチーニ  
特製ランチボックス

ちょっとノルディックウォークを体験してみたい人

## 初めてのノルディックウォーキング (1.5時間)

お子様～シニアの方、運動不足気味の方でも楽々ウォーキング。  
生活習慣病予防や改善に効果があり、リハビリとしても注目！

<料金>大人:¥2,000、小学生¥1,500

<スケジュール>全行程約1.5時間、9:30～11:00、15:00～16:30

※料金には指導料・ポールレンタル・ソフトクリーム・保険・税含む

トレーニングに活かしたい人やスキルをあげたい人

## アドバンス・ノルディックウォーキング (1.5時間)

運動選手やノルディックウォーク経験者向けのプログラム。

スキーヤーや陸上選手のトレーニングにも最適です。

<料金>大人:¥2,000、小学生¥1,500

<スケジュール>全行程約1.5時間、9:30～11:00、15:00～16:30

※料金には指導料・ポールレンタル・ソフトクリーム・保険・税含む

いずれのプログラムもご希望日2日前までにご予約ください。(団体対応可能、ご相談下さい)

【ご予約・お問い合わせ】YOC湯沢アウトドアセンター yoc@dalgenta.net  
〒949-6103 新潟県南魚沼郡湯沢町土樽 大源太キャンプ場内 TEL&FAX 025-787-6700

[www.dalgenta.net/yoc/](http://www.dalgenta.net/yoc/)