

# 筋肉ヴァレージ

ガチで筋肉、体バージョンアップ。老後を支えるのは筋肉です!!!



山口市南部に広がるエリアは、アウトドアスポーツの聖地です。開放的な景色でのランニング、サイクリング、トレッキングや、ここにしかない環境での沼地ダッシュ、岩登り、SUPを使ったトレーニングをして楽しく体を鍛えましょう。初心者の方、トレーニングに自信の無い方でも楽しめます。

<b>出発日</b>	<b>2日間コース</b>	①2020年9月26日(土)～27日(日) ②2020年10月24日(土)～25日(日) ③2020年11月14日(土)～15日(日)	<b>日帰りコース</b>	④2020年9月26日(土) ⑤2020年10月24日(土) ⑥2020年11月14日(土)
<b>集合場所</b>	新山口駅観光交流センター 9時集合			
<b>旅行代金</b> (大人お1人様)	2日間コース20,000円【旅行代金に含まれるもの：宿泊代・食事代(朝食1回・昼食2回・夕食1回)・備品代・入浴料・企画料】 →GoToトラベル事業支援金適用後お支払実額13,000円 日帰りコース8,000円【旅行代金に含まれるもの：食事代(昼食1回)・備品代・入浴料・企画料】			
<b>申込締切</b>	①④2020年8月26日(水)、②⑤2020年9月30日(水)、③⑥10月9日(金)			
<b>募集人員</b>	各コース15名(最少催行人員10名) ※添乗員が同行します。トレーニングは指導者が指導します。 ※お客様ご自身で充分な額の国内旅行保険に加入されることをお勧めします。 ※新型コロナウイルス感染症、天候等の状況により、中止する場合があります。			

- この旅行のうち「2日間コース」はGoToトラベル事業の支援対象です。「日帰りコース」は対象になりません。
- 旅行代金からGoToトラベル事業による支援金を引いた金額がお客様のお支払い実額となります。9月1日以降の出発の旅行に関しては、別途、旅行代金に応じた地域共通クーポンが付与されます。
- 支援金の受領について  
国からの支援金はお客様に対して支給されますが、当社は、支援金をお客様に代わって受領(代理受領)致しますので、お客様は、旅行代金に対する支援金を差し引いた「お支払い実額」をお支払いいただくこととなります。なお、お取消しの際は、旅行代金を基準として所定の取消料を申し受けいたします。お客様は、当社による代理受領についてご了承のうえ、お申込みください。

## トレーニングメニュー監修 福元哲郎氏 プロフィール

**福元哲郎**(1972年6月23日 広島県三原市出身)  
プロトライアスリート  
2003年にアマチュア部門世界トライアスロン選手権公式派遣の日本代表選手として、ニュージーランドで行われた世界大会へ初出場。  
以降、4年連続日本ランキングチャンピオン、アジアチャンピオン3回、世界選手権5位2回・6位1回(9回出場)と、輝かしい実績を残す。  
2015年にプロ転向、世界・国内大会での活躍とともに、「夢を与える夢追い人」ドリーマープロトライアスリートとして、全国各地で講演や、企業・教育アドバイザーとして活動中。



腕立てするエリアに 決まってるからおおおお

山口市南部エリアってどんなところだろう?

瀬戸内海に面しているため、年間を通じて比較的温暖な気候が特徴です。恵まれた海・山を活用したマリンスポーツや登山、平坦な地形を活用したサイクリングやランニングなどが楽しめます。新幹線や高速道路が近く、交通アクセスが良いのも魅力。自分にあったスポーツを楽しみ、健康的な暮らしをするのにおすすめの地域です。

### 山口市南部の特産品

**秋穂車えび**  
山口市秋穂は車えび養殖発祥の地。1年中おいしい車えびを食べることができます。

**くりまさる**  
甘みの強い阿知須地域特産のカボチャです。栗より糖度が高いのでこの名前がつけられました。

旅行条件書(要約) お申込みの際には必ず旅行条件書(全文)をお受け取りいただき、事前に内容をご確認の上お申込みください。

●募集型企画旅行契約  
この旅行は、山口銀杏ツーリスト(一般財団法人山口観光コンベンション協会内、山口県山口市惣太夫町2-1、山口県知事登録旅行業第3-116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」)を締結することになります。また、旅行条件は下記によるほか、別途お渡しする旅行条件書(全文)、出発前に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、当社約款に定めのない事項については、法令または一般に確立された慣習によります。

●契約の申込み及び契約成立時期  
(1) お申込みの際には、所定の申込書に所定の事項を記入し、お申込みください。  
(2) 電話、郵便、ファクシミリその他通信手段でお申し込みの場合、当社が承諾の旨を通知した後、申込書の提出をしていただきます。  
(3) 旅行契約は、当社が契約の締結を承諾し、お申込金を受領したときに成立するものとします。  
(4) 申込金(おひとり): 旅行代金全額

●取消料  
旅行契約成立後、お客様の都合で契約を解除される場合は次の金額を取消料として申し受けます。  
1. 旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日目にあたる日以前の解除(日帰り旅行にあっては11日目)・・・無料  
2. 旅行開始日の前日から起算してさかのぼって20日目(日帰り旅行にあっては10日目)にあたる日以降の解除(3～6を除く)・・・旅行代金の20%  
3. 旅行開始日の前日から起算してさかのぼって7日目にあたる日以降の解除(4～6を除く)・・・旅行代金の30%  
4. 旅行開始日の前日の解除・・・旅行代金の40%  
5. 当日の解除(6を除く)・・・旅行代金の50%  
6. 旅行開始後の解除又は無連絡不参加・・・旅行代金の100%  
●旅行代金に含まれるもの  
旅行日程に明示した、宿泊費(2日間コースのみ)、食事代、備品代、入浴料、企画料及び消費税等。これらの費用は、お客様の都合により一部利用されなくても原則として払い戻しいたしません。(コースに含まれない交通費等の諸費用及び個人的費用は含まれません。)

●国内旅行保険への加入について  
ご旅行中、けがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。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場合があります。これらを担保するため、お客様ご自身で充分な額の国内旅行保険に加入されることをお勧めします。

●事故等のお申し出について  
旅行中に、事故などが生じた場合は、直ちに最終日程表でお知らせした連絡先にご連絡ください。(もし、通知できない事情がある場合は、その事情がなくなり次第ご連絡ください。)

●個人情報の取り扱いについて  
当社は、旅行申込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との間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、運送、宿泊機関等の提供する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。

●旅行条件・旅行代金の基準  
この旅行条件は、2020年7月1日を基準としております。また、旅行代金は2020年7月1日現在の有効な運賃・規則を基準として算出しています。当社はいかなる場合も旅行の再実施はいたしません。

お申込み・お問合せ  
山口銀杏ツーリスト(一般財団法人山口観光コンベンション協会内) 担当: 田中・古屋  
メール: info@yamaguchi-city.jp  
〒753-0042 山口県山口市惣太夫町2-1 JR山口駅2階  
電話: 083-933-0088 / FAX: 083-933-0089  
(営業時間: 月曜～金曜9:00～17:30 土日祝祭日は休業)  
総合旅行業務取扱管理者: 藤井 忠  
※旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う営業所での取引責任者です。ご旅行の契約に関し担当者からの説明にご不明の点がありましたら、ご遠慮なく上記の旅行業務取扱管理者にご質問ください。

旅行企画・実施: 山口銀杏ツーリスト(一般財団法人山口観光コンベンション協会内)  
山口県知事登録旅行業 第3-116号  
〒753-0042 山口市惣太夫町2-1

### 申し込み方法

お申し込み書をダウンロードの上、FAXまたはメールにて下記までお送り下さい。  
お申し込み書のダウンロードはこちら(山口市観光情報サイト「西の京やまぐち」) →



問合わせ 申込先 **山口銀杏ツーリスト**(一般財団法人山口観光コンベンション協会内)  
FAX: 083-933-0089 / メール: info@yamaguchi-city.jp  
TEL: 083-933-0088 (平日9:00～17:30)



### ▶ 行程表1日目(日帰りコース)

9:00 新山口駅観光交流センター  
①名田島アウトバーン直線2kmの自転車トライアル  
②二島モンサンミッシェルにお参りラン  
③スパイダー男になれ!ボルダリング  
④地獄の階段クロスカントリー  
⑤全身筋肉メソッドSUPレース  
+昼食(1回)  
16:00 あいお荘(温泉)

<日帰りコース>  
18:00 新山口駅観光交流センター(解散)

<2日間コース>  
18:00 山口県セミナーパーク(宿泊)  
+夕食(1回)  
(山口市秋穂二島・洋室1名利用)  
※禁煙のみ



トレーニングメニュー監修 福元哲郎

### ▶ 行程表2日目

9:00 山口県セミナーパーク  
①筋肉をたぐりよせろ!!10mの巨岩のぼり  
②筋肉ヴァレージ最強メソッドドリル  
・園内ジョギング(W-UP)  
・斜面全力駆け降り駆け上がりトライアル  
・人力車(ペア手押し車)小山登頂  
③風光明媚トレラン  
④全身筋肉メソッドSUPレース再び  
+朝食(1回)、昼食(1回)  
15:00 あいお荘(温泉)  
17:00 新山口駅観光交流センター(解散)

※潮の満ち引きでトレーニングメニューが変更になる場合があります。

# 1日目 (日帰りコース)

## ① 名田島アウトバーン 直線2kmの自転車トライアル



トレーニングスタート！これからゴールまでを共にする相棒（自転車）と共に、名田島の麦畑を目指せ！まっすぐ伸びる直線道路はトライアルにベストだ！

▶ 筋肉効果  
大腿四頭筋・大腿二頭筋・(ハムストリング)  
上腕三頭筋・腹直筋・広背筋・大臀筋・  
心肺機能向上

## ② 右足が沈む前に左足を出せ！ 二島モンサンミッシェルにお参りラン



雄島と雌島は秋穂二島の地名の由来！雌島は、干潮の時だけ陸続きになり、フランスのモンサンミッシェルのような。頑張れば沼地を渡ることが出来るぞ！

▶ 筋肉効果  
大腿四頭筋・大腿二頭筋 (ハムストリング)  
下腿三頭筋 (腓腹筋)・大臀筋・  
心肺機能向上・足底筋 (バランス向上)

## ③ その壁を乗り越えろ！ スパイダー男になれ！ボルダリング



山口県セミナーパークは広大な敷地と数々のスポーツ設備を持つ総合研修施設！そこにそびえ立つ壁を登れ！  
(※指導講習後、練習コースを体験)

▶ 筋肉効果  
前腕筋群・上腕三頭筋・上腕二頭筋・大胸筋  
腹直筋・広背筋

## ④ 天空へ駆け上がれ！ 地獄の階段クロスカントリー



秋穂の串山連峰を縦断する遊歩道は、瀬戸内海を一望できる絶景のハイキングコース！だが頂上までの階段がそれを阻む！

▶ 筋肉効果  
大腿二頭筋 (ハムストリング)・下腿三頭筋  
(腓腹筋)・大腿四頭筋・心肺機能向上

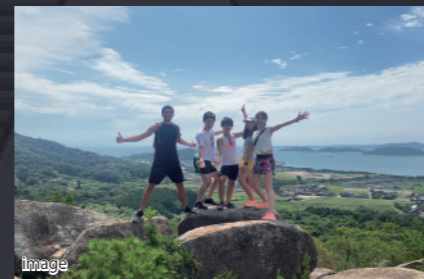
## ⑤ パドルで波をねじ伏せろ！ 全身筋肉メソッドSUPレース



たどり着いた尻川海水浴場は、秋穂の夏の賑わいスポット！最後の追い込みをかけ、SUPレース。  
この海は君のものだ！  
(※指導講習後、メニューを実施)

▶ 筋肉効果  
体幹インナーマッスル・  
下半身筋群=バランス感覚取得

# ガチの筋肉痛メニュー



# 2日目

## ① 筋肉をたぐりよせろ！！ 10mの巨岩のぼり



岩屋山地蔵院は春の桜や夏の新緑、秋の紅葉と景観が美しい癒しのお寺！巨岩の上から見える景色は、無数の修行者が見たもの！心頭滅却！むきむき腕力！

▶ 筋肉効果  
大胸筋・前腕筋群・上腕三頭筋・上腕二頭筋  
腹直筋・広背筋・大臀筋

## ② 小山だからとなめてかかるな！ 筋肉ヴィレッジ最強メソッドドリル



山口きらら博記念公園はあらゆるスポーツ・イベントに対応できるポテンシャルを持つ広大な都市公園！園内ジョギング、小山全力駆け上がり、ペア手押し車で小山登頂だ！

▶ 筋肉効果  
大腿四頭筋・大腿二頭筋 (ハムストリング)・  
下腿三頭筋 (腓腹筋)・肩甲骨周り&股関節周り  
可動域増幅

## ③ パワースポットで筋肉にパワー注入 風光明媚トレラン



美濃ヶ浜海浜広場近くの兜山古墳周辺に整備された遊歩道は、360度パノラマでまさに風光明媚！  
己の体を360度見せつけろ！

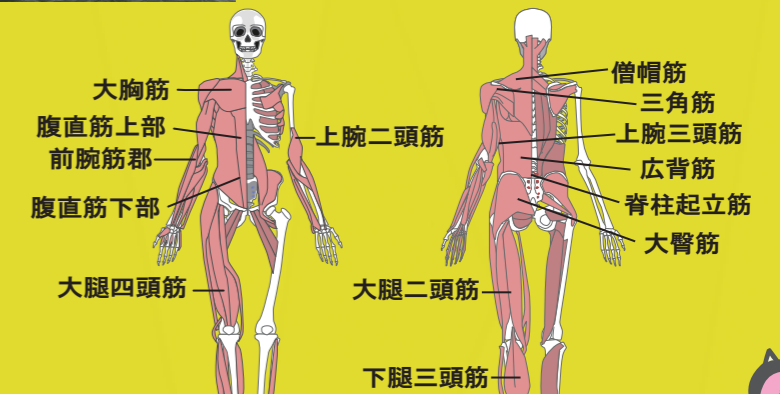
▶ 筋肉効果  
大腿四頭筋・大腿二頭筋 (ハムストリング)・  
下腿三頭筋 (腓腹筋)・大臀筋・心肺機能向上  
全身持久力・股関節周囲柔軟性拡張

## ④ 筋肉で瀬戸内を制覇しろ！ 全身筋肉メソッドSUPレース再び



トレーニングの最終地点はやはりここ尻川海水浴場！昨日の自分に打ち勝て！ラストスパートで筋肉ヴィレッジを制覇しろ！

▶ 筋肉効果  
体幹インナーマッスル・  
下半身筋群=バランス感覚取得



※潮の満ち引きでトレーニングメニューが変更になる場合があります。

