



**筋肉ウェルジ開催地**  
**山口市南部エリア**って  
 どんなところ？  
 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む、  
 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。



**阿知須くりまさる**

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付けられました。

**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、一般財団法人山口観光コンベンション協会(山口県山口市惣太夫町2-1、山口県知事登録旅行業第2-140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ます。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、当社が予約の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
- 旅行代金に含まれるもの  
旅行日程に明示した、食事代、備品代、体験料及び消費税等諸税。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通知ください。(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通知ください。)

- 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、その他ご案内、アンケート等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、2022年4月1日を基準としております。また、旅行代金は2022年4月1日現在の有効な運賃・規則を基準として算出しております。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  
 一般財団法人山口観光コンベンション協会 担当：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：田中光敏 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：一般財団法人山口観光コンベンション協会  
 山口県知事登録旅行業 第2-140号  
 〒753-0042 山口市惣太夫町2-1

**昨年の様子はこちら!**



山口観光コンベンション協会  
 YouTubeチャンネル  
 山口観光コンベンション協会

**お申込み方法**  
 WEBからのお申込みがオススメです。(スマホ・パソコンどちらからでも可)  
**WEBお申込みはこちら**(Googleフォーム)  
 FAXまたはメールでもお申込みができます  
 お申込書のダウンロードはこちら

**お問合せ・お申込み先** 一般財団法人 山口観光コンベンション協会  
 FAX: 083-933-0089 メール: info@yamaguchi-city.jp  
 TEL: 083-933-0088 (平日9:30~17:00)

**山口市南部エリアはアウトドアスポーツの聖地!**

# 筋肉ウェルジ

## 2022

### 体を鍛える筋グダム!

開放的な景色でのランニング、サイクリングや、自然の中でのヨガ、スラックライン。また施設を活用したボルダリングや、自然がつくりだした巨大な岩登り、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!

**土曜日コース 日帰り**

- 1 2022年8月27日(土) 7:45集合
- 3 2022年9月3日(土)
- 5 2022年10月15日(土)

**日曜日コース 日帰り**

- 2 2022年8月28日(日) 8:15集合
- 4 2022年9月4日(日)
- 6 2022年10月16日(日)

**旅行代金** 大人お1人様 **8,000円**  
 [旅行代金に含まれるもの]食事代(昼食1回)、備品代、体験料、消費税等諸税

**募集人員** 各日**10名**(最少催行人数5名) **対象年齢** **18歳以上**

**集合場所** 新山口駅北口1Fギャラリー前

**お申込み締切** ①②: 2022年7月26日(火)  
 ③④: 2022年8月2日(火)  
 ⑤⑥: 2022年9月14日(水)

**お問合せ・お申込み先** 一般財団法人 山口観光コンベンション協会  
 FAX: 083-933-0089 メール: info@yamaguchi-city.jp  
 TEL: 083-933-0088 (平日9:30~17:00)  
 ※添乗員が同行します。トレーニングは指導者又はスタッフが指導します。  
 ※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、行程の変更をする場合があります。

**中面も CHECK!!**



## トレーニングメニュー

### A 鬼漕ぎサイクリング

推奨筋肉:★★★★☆



エンジンは己の足と心臓だ。  
最後まであきらめずに、  
筋肉ヴィレッジを駆け巡れ!

### B 立体機動ボルダリング

推奨筋肉:★★★★☆



行く手を阻むウォールナンプ。  
昨日までの自分を乗り越え  
己の筋肉を掴むのだ!

### C 全集中スラックライン

推奨筋肉:☆☆☆☆☆



進むも地獄、戻るも地獄。  
筋肉の呼吸で  
ヴィレッジラインを渡りきるのだ!

### D 地獄の階段トレラン

推奨筋肉:★★★★★



思う存分登りあおうじゃないか。  
串山遊歩道にそびえる肢減階段から  
脱出し、平安の世へ向かえ!

### E 瀬戸内散歩SUP

推奨筋肉:★★★★☆



時に荒れ狂う瀬戸内海も  
その筋肉の前ではなす術もない。  
パドルで波を制圧せよ!

### F 美ボディ朝ヨガ

推奨筋肉:☆☆☆☆☆



呼吸を整え  
インナーマッスルを鍛え、  
歪んだ心と骨格を整えよ!

### G 風光明媚トレラン

推奨筋肉:★★★★☆



パワースポットでパワー注入。  
鍛え抜いた体を  
ヴィレッジ中に見せつけろ!

### H 海を守るSDGsビーチ!

推奨筋肉:★★☆☆☆



俺たちのビーチにゴミが・・  
上腕筋でかき集めて、  
筋トレを持續させよ!

### I 10mの巨大岩登り

推奨筋肉:★★★★★



岩屋山地蔵院に鎮座する  
巨大な岩を登り、  
己の筋肉をたぐり寄せろ!

※全ての写真はイメージです。



## 行程表

土曜日コース		
時間	内容	場所
7:45	受付・準備運動	新山口駅
8:00	サイクリング A	
9:00	ボルダリング B ※9/3は大田講師が不在です。	山口県セミナーパーク (大田講師・山口県山岳スポーツクライミング連盟)
11:00	スラックライン(三由講師) C	千坊川砂防公園
12:30	昼食	
13:30	トレラン D	串山遊歩道~あいお荘
14:30	サイクリング A	あいお荘~美濃が浜
15:30	SUP(セトウチ・ゴー・アラウンド講師) E	美濃が浜
17:30	移動	
18:00	解散	新山口駅

日曜日コース		
時間	内容	場所
8:15	受付	新山口駅
8:30	移動	
9:00	ヨガ(沼講師) F	美濃が浜
10:30	トレラン G	白美歩道
11:30	昼食	美濃が浜
12:30	ビーチ筋トレ H	
13:30	SUP(セトウチ・ゴー・アラウンド講師) E	
15:45	岩登り I	岩屋山地蔵院
16:30	サイクリング A	
17:15	解散	新山口駅

※両日も集合~解散までの移動手段はほぼ自転車です。

## 指導者プロフィール



### 大田 理紗 Ota Risa

山口市出身のスポーツクライマー。2015年世界ランキング8位、国内でも上位に入るなどクライミング界において活躍中。テレビ番組やCMにも多数出演中。 **土曜** ⑥ボルダリング (9/3は不在)



### 沼 良枝 Numa Yoshie

ヨガインストラクター。2019年ベストボディジャパン山口大会準優勝。山口県内を中心に出張レッスンやヨガ教室を行っている。 **日曜** ⑥ヨガ



### 三由 野 Miyoshi Nao

ポーザー株式会社代表取締役、ポーザー協会チェアマン、プロハイライナー(高所綱渡り)、プロクライマー。ワイルドバンチや山口ゆめ花博でのパフォーマンスをおこなう。 **土曜** ③スラックライン



### セトウチ・ゴー・アラウンド Setouchi.Go.Around

美濃が浜を中心に活動する、SUPクラブ。インストラクターの資格を持つ講師が楽しく指導。美濃が浜では運が良いとスナメリに会えるかも。

**土曜・日曜** ⑤SUP