

# アウトリガーカヌー体験 と江の島探索

- ◇ 開催日 平成28年5月29日
- ◇ 場所 江の島（神奈川県藤沢市）
- ◇ 対象 小学2年生以上
- ◇ 参加費 往復交通費、アウトリガーカヌー体験費用、引率費

日帰り研修通算100回  
主催ナユキスイミングクラブ  
内新ペンギン倶楽部

ペンギン倶楽部会員のお友達は、友人価格でご参加いただけます

集合・解散	ペンギン倶楽部 会員	ペンギン倶楽部 会員友人	会員外
新宿駅 小田急線 急行改札前	9,720円 (税抜き9000円)	10,800円 (税抜き10000円)	11,880円 (税抜き11000円)

## 新規ペンギン倶楽部会員募集中

新ペンギンクラブは、ナユキスイミングクラブの会員以外の方も参加できます  
スイミングに行っているお友達も、行っていないお友達も  
みんな一緒に参加することができるのが新ペンギン倶楽部です  
ぜひ声をかけてあげてください！！

参加者5人に指導員1人がつく  
少人数制でのプログラムです  
参加者ひとり一人に目が行き届きますので  
初めて参加する方でも寂しく感じず  
楽しくプログラムへご参加いただけます

ペンギン倶楽部では、一つのプログラムを楽しんで終わるのではなく、一つ一つステップを踏み、基本を学びながら成長していくことのできるプログラム設定となっています。

その過程で、そのプログラムの技術を習得し、体力を養い、新しい仲間を作り、生涯を通して続けていける土壌を創ります。

自然の中で行う(自然と一つになる)スポーツには、人と競い合わなくても、それ以上の喜びと楽しさを私たちに与えてくれます。スポーツの世界にありがちな「上手な者が上、下手な者は下」という上下関係などはなく、その楽しさを上手な人も下手な人も平等に味わうことができます。

運動が苦手な人も運動嫌いの人も、運動を楽しんで好きになれるようにサポートしていきます。

- ◇ 最少催行人 10名
- ◇ 申し込み締切日 5月21日(土)正午
- ◇ 行程 集合 8時45分小田急線新宿駅地上階ホーム改札口  
9時10分新宿駅発→10時12分片瀬江ノ島駅  
解散 16時45分小田急線新宿駅 集合場所と同じ

◇ 持ち物

着替え:基本は濡れても良い格好!!

ウィンドブレイカー等の防寒着、Tシャツ、海水パンツ等動きやすく且つ濡れても良いもの、バスタオルとスポーツタオル

着替えが無いと濡れた洋服のまま帰ることになります

※パドル & ライフジャケットはレンタルです

お弁当、水筒、お菓子、サンダル(踵が脱げない物) ビニール袋×2

自然保護のため、自分で出したゴミは全て持ち帰ります。ゴミが出ないようにお願いします。

アウトリガーカヌーとは?

アウトリガーカヌーは、カヌー本体の横にアウトリガー(浮き)がついたカヌーです。海洋を横断したり、漁で使ったりしている物がスポーツとして発展しハワイではサーフィンと肩を並べるほどメジャーなスポーツになっています。

動力は自分たちの力だけです。より大きな推進力を生み出すためには、仲間と息を合わせ、力を一つにしなければなりません。仲間との一体感を感じ、自然と一つになれるスポーツを体験してください。

- ◇ 申込方法 ① 下記メールアドレスまで仮申し込みをお願いします

sc.nayuki@gmail.com (全て小文字)

- ② その後、申込書をご記入の上、参加費を添えてご提出下さい  
FAXでもお受けしています

FAX : 03-6407-9075

- ◇ 定員 15名 (先着順です。定員になり次第締め切ります)参加者5人に指導員1人がつきます。
- ◇ 申込締切日 5月21日(土) 正午
- ◇ 振込先 銀行お振込みもお受けしています。振込手数料は各自ご負担ください

みずほ銀行 青葉台支店 普通口座 2154213  
名義: 株式会社 ナユキスイミングクラブ