

○ 実施日 平成 25 年 11 月 16 日 (土)

○ 行程

コース	距離	集合	解散
グリーンピア八女内駐車場 (ドッグラン前) ~ 山中湖畔 ~ 杉木立の道 ~ セラピー広場・湖畔の休憩処 ~ 善蔵池周回 コース ~ 山中溪谷 ~ えがおの小路 ~ 美想館伊佐邸前 ~ く つろぎの湯 ~ 駐車場	約 8 キロ	9 : 30	12 : 30

準備運動



参加者の声

スクワットなどの
準備体操を教えていただき
大変参考になりました。

セラピー広場



熊笹と湖の小路



参加者の声

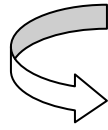
森林浴ができて
よかったです。

山中溪谷にて昼食



参加者の声

紅葉がきれいで
景色も楽しむことが
できました。



えがおの小路



参加者の声

紅葉がきれい。
心地よい汗をかきました。

美想館伊佐邸前



参加者の声

初めて参加しましたが、
また来たいです。