

トレイルランニング

Trail running

シューズ一つで始められる世界中で愛されるランニング
室内のランニングマシーンではなく、美しい北山のトレ
イルを自分に合ったペースで走ります。

全く初めての方は「トレイルランニング・スタート!」プロ
グラムにてウェアやシューズの選び方から学べます。

緑の草木、柔らかい落ち葉、木や土のにおい。

素晴らしい時間です。

ノルディックウォーキング

Nordic walking

ノルディックウォーキングは、ポールを使用した自然な
ウォーキングスタイルが基本です。

フィンランド生まれのこのフィットネススポーツは、膝に
かかる負担も少なく、上半身も使用する効率の良いウォ
ーキング。トレイルランニングを始める前のステップとし
て、また体力に自信の無い方にオススメです。

リラックスして、前を向き、大きな呼吸でQuality of Life
を高めましょう。

トレッキング

Tracking

北山の山をゆっくりと楽しみながら歩くプログラム。
草木の中で心と身体を研ぎ澄まし、大地とつながる幹
や葉の力を感じましょう。

バイクトレーニング

Bike training

賀茂川トレイルを中心にマウンテンバイクを使いなが
ら身体の筋肉をトレーニングしていきます。

マウンテンバイク

Mountain bike

北山にあるトレイルをマウンテンバイクで走ります。
マウンテンバイク・ツアーでは季節に合わせて各地のト
レイルへ。非日常の体験、新しい出会いを…

ゴルフキネシス

Golf Kinesis

キネシスは豊富な種目のエクササイズやムーヴメント
によって筋力、バランス、柔軟性を向上出来る新しいタ
イプのトレーニングマシンです。2次元でのマシーンや
フリーウェイトトレーニングでは、筋力自体はアップして
いってもゴルフそのものの動きに連動できず、空間効率
も低いので、実際のパフォーマンス向上になかなか繋
がらない事が少なくありませんでしたが、キネシスは、
限りなくスイング動作に近い動きで筋力トレーニングが
可能で、より分かりやすく身体の使い方をマスターでき
る効果的なトレーニング法といえます。

カポエラダンス

Capoeira Dance

カポエラ(よくカポエイラとも言われます)とはブラジル
発祥のスポーツで、楽器伴奏によって奏でられる音楽
のリズムにのって、格闘技の足技のような動きを二人で
お互いにやりあいながら競うものです。

カポエイラには、“闘う”、“踊る”、“歌う”といった要素があ
り、他に例をみないとてもユニークなスポーツです。

ダイエットやストレス発散になると女性に人気上昇中
なエクササイズのひとつです。

気功

Kikou

気功とは、調身、調息、調心を中心に中国古代の功法を
吸収した総合的な全体療法です。

色々な型や動作により、背骨の歪みを運動で治してい
き、身体を柔らかくしていきます。

リラックスすることにより心身のストレスが軽減したり、
自律神経のバランスが調和されます。

また、綺麗な気血が循環して調和され、免疫力が高まり
、自然治療力が増強する効果があるとされています。

健康増進を目指す方にもオススメのプログラムです。

ランニング

Running

賀茂川をメインにランニングします。