

## 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・ツアーや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、柔軟性を向上させ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の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く、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。