

街でも登山しよう。



高地トレーニング室（ハイアルチ）を体験しよう。

高地トレーニング室（ハイアルチ）とは、たった 30 分歩くだけで 2 時間分の運動効果を得られる室内高地トレーニングで、その効率性の高さや故障やケガのリスクの低さから、多くのトップアスリート / 現役アスリート / 登山家から初心者まで幅広い人気を博しています。効果として、高地状態に体を慣らすことで心肺機能やスタミナ、そして持久力が向上し、だんだんと疲れにくいカラダへ生まれ変わります。そして酸素供給能力が高まり、効率よく脂肪が燃焼し、痩せやすい体へと変わっていきます。また冷え性や不眠症の改善や、化粧乗りが良くなるためアンチエイジングなどの美容効果も見込むことができます。そして、登山においても、高山病の対処にとっても効果的で、登山を行う前に高度 / 高所に体を慣らしておくことはとても大切です。また日常的に利用することで、高度 / 高所に強い体を作ることができます。

【日時】

2018年02月28日（水）19:00 集合 19:30 開始 21:30 解散予定

【会場】

ケッズスポーツマッサージすみだ

〒130-0003 東京都墨田区横川 1-1-10 すみだパークプレイス 2F

【料金】

完全予約制 先着 15 名様

お一人様： 3 週間前までにご予約の方 ¥2,000（税込）
それ以降にご予約の方 ¥3,000（税込）

【お申込】

お申し込みフォーム URL： eausense.nature@gmail.com（eausense/nature 宛）

QR コードはこちら：

【お支払方法】

イベント当日「会場にて現金のみ」にてお支払い頂きますようお願い致します。

【お問合わせ】

eausense.nature@gmail.com（eausense/nature 宛）

【持ち物】

動きやすい服装（高所トレーニング室内は「寒い」です。） / 室内用運動靴

*登山の服装でも構いません。登山靴の場合は、綺麗なものに限りさせていただきます。

【最寄駅】

- 東武スカイツリーライン「とうきょうスカイツリー駅」 徒歩 10 分
- 総武線「錦糸町駅北口」
東京メトロ半蔵門線「錦糸町駅 4 番出口」 徒歩 12 分
- 都営浅草線「本所吾妻橋駅 A2 出口」 徒歩 11 分



辻本 裕彰（ツジモト ヒロアキ）

【資格】

- JMGA（公益社団法人日本山岳ガイド協会）
認定登山ガイド 登山ガイド St1

【経歴】

2007 年 プロ登山ガイドとして活動開始
2008 年 Sio 設立 CEO
2011 年 eausensene 設立 CEO
eausensene/nature 設立 CEO
アーティストとして活動開始

【ガイドエリア】

スイス（ツェルマット・グリンデルワルト） / 北アルプス全域 / 南アルプス全域 / 中央アルプス全域 / ハッケ岳全域 / 奥秩父全域 / 尾瀬全域 / 丹沢全域 / 奥多摩全域 / 屋久島



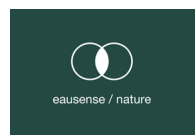
綿田 大介（ナワタ ダイスケ）

【資格】

- 鍼・灸師（国家資格）
- 按摩・マッサージ・指圧師（国家資格）
- 米国 NASM-PES
- MORACT Technique Japan Level 3 Instructor
- Neuro Kinetic Therapy® Level 2
- FMS® : FMS Certified Level 2
- SFMA® : SFMA Level 1
- TRX® Suspension Training Course (STC)
- TRX® Rip Training Course (RTC)

【経歴】

1997 年 有限会社 ケッズトレーナー入社
2002 年 株式会社 ヤクルト球団入社
2007 年 株式会社 ケッズトレーナー 取締役



eausense/nature 登山ガイド辻本の
ウェブサイトはこちら

<http://eausense.com/nature/>



株式会社ケッズトレーナーの
ウェブサイトはこちら

<http://www.ks-trainer.co.jp>