

## 石川県<sup>すざし</sup>珠洲市「クアの道 鉢ヶ崎」ウォーキング



[内 容] 能登半島最先端に位置する珠洲市で、「日本の渚百選」にも選ばれた透明度の高い鉢ヶ崎海岸の目の前に建つ珠洲ビーチホテル。その館内には、温水プールやトレーニングジム等を備えたフィットネスクラブもあります。そして、ホテル周辺には、海風を利用した「クアの道 鉢ヶ崎」が2コース整備されています。「里海コース」(全長 1.8 km、累積高度差 13m)は松林と砂浜を交互に歩くコースで、「里山コース」(全長 2.5 km、累積高度差 24m)は松林の中を散策する緑豊かなコースとなっています。「クアの道 鉢ヶ崎」ウォーキングでは、クアオルト健康ウォーキングの実践指導者の資格を持つガイドと一緒に、血圧や心拍数をチェックしながら歩きます。ホテルの宿泊者はもちろん、ウォーキングのみでの参加も可能です。

[時 間] 30分～60分 (お客様の予定により調整可能)

[料 金] 30分コース 1,000円 (税込) /名      60分コース 2,000円 (税込) /名  
※5名以上、1グループ15名まで

[服 装] 動きやすい服装、シューズ

[申込先] スポーツクラブ・ウェーブ (珠洲ビーチホテル6階) TEL 0768-82-6000  
※定休日：火曜日 (ゴールデンウィーク及び7・8月、祝日を除く)  
※実施日の7日前までにご予約下さい。  
※ご予約時に、希望のコースをお申し出下さい。  
※当日の天候により中止する場合があります。その場合は、スポーツクラブ・ウェーブのスタジオにて別プログラムで対応可能です。  
※詳細はこちらをご確認下さい。( [https://suzu-beachhotel.jp/databox/data.php/facility\\_kua\\_ja/code](https://suzu-beachhotel.jp/databox/data.php/facility_kua_ja/code) )

[特 色] 2コースともに、足元が砂や落ち葉で柔らかいため、舗装路より足腰への衝撃が少なくなります。足に力を入れる必要があり、運動負荷が高まり、運動効果がより得られます。また、バランス感覚を鍛えることにもつながります。