

| 第1週                         | 6/1 (日)                                                                                 | 2 (月)                                        | 3 (火)                                                                                                | 4 (水)                                                                                                 | 5 (木)                                                                                                                                 | 6 (金)                                        | 7 (土)                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アウトドア<br>ツアー<br>軽井沢<br>base | 2days ラフトカヤック 利根川40km<br>5/31～『3チャレンジ川旅ロングトリップ』<br>☆☆☆ その他各種開催 ☆☆☆                      | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day ラフティング ぐんま利根川 | 0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢<br>0.5day 自転車MTB 碓氷軽井沢<br>14:30 ショートハイク ノルディック120<br>20:00 アシュタンガヨガ (90) hiroki | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>9:30 ショートハイク ノルディック120<br>14:30 トレラン ショート (90)<br>19:30 アイアンガー・ヨガ (75) mayumi | 0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢<br>10:30 ハタ・ラージャヨガ (75) yuka<br>14:30 ショートハイク ノルディック120<br>19:30 コア・コンディショニング (60) fumi<br>20:45 ナイトワーク ノルディック60 | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day ラフティング ぐんま利根川 | 0.5day ハイクトレック 碓氷軽井沢<br>0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢<br>0.5day ラフティング ぐんま利根川<br>☆☆☆ その他各種開催 ☆☆☆                                                                            |
| ヨガroom<br>高崎                |                                                                                         |                                              |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                                    |
| 第2週                         | 8 (日)                                                                                   | 9 (月)                                        | 10 (火)                                                                                               | 11 (水)                                                                                                | 12 (木)                                                                                                                                | 13 (金)                                       | 14 (土)                                                                                                                                                             |
| アウトドア<br>ツアー<br>軽井沢<br>base | 1day 特別ツアー 伊香保様名<br>『湖カヌー&サイクル&ハイク』<br>0.5day ハイクトレック 軽井沢近郊<br>☆☆☆ その他各種開催 ☆☆☆          | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢 | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day 自転車MTB 碓氷軽井沢<br>14:30 ショートハイク ノルディック120<br>20:00 アシュタンガヨガ (90) hiroki | 0.5day ハイクトレック 軽井沢近郊<br>9:30 ショートハイク ノルディック120<br>14:30 トレラン ショート (90)<br>19:30 ハタヨガ (75) mayumi      | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>10:30 ハタヨガ (75) mayumi<br>14:30 ショートハイク ノルディック120<br>19:30 ビラティス・ペーシック (60)<br>20:45 ナイトラン ショート (45)          | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day ラフティング ぐんま利根川 | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day ラフティング ぐんま利根川<br>0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢<br>☆☆☆ その他各種開催 ☆☆☆                                                                            |
| ヨガroom<br>高崎                |                                                                                         |                                              |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                                    |
| 第3週                         | 15 (日)                                                                                  | 16 (月)                                       | 17 (火)                                                                                               | 18 (水)                                                                                                | 19 (木)                                                                                                                                | 20 (金)                                       | 21 (土)                                                                                                                                                             |
| アウトドア<br>ツアー<br>軽井沢<br>base | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day ラフティング ぐんま利根川<br>0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢<br>☆☆☆ その他各種開催 ☆☆☆ | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢 | 0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢<br>0.5day 自転車MTB 碓氷軽井沢<br>14:30 ショートハイク ノルディック120<br>20:00 アシュタンガヨガ (90) hiroki | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>9:30 ショートハイク ノルディック120<br>14:30 トレラン ショート (90)<br>19:30 アイアンガー・ヨガ (75) mayumi | 0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢<br>10:30 ハタ・ラージャヨガ (75) yuka<br>14:30 ショートハイク ノルディック120<br>19:30 コア・コンディショニング (60) fumi<br>20:45 ナイトワーク ノルディック60 | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day ラフティング ぐんま利根川 | 2days ラフトカヤック 利根川40km<br>～6/22『3チャレンジ川旅ロングトリップ』<br>☆☆☆ その他各種開催 ☆☆☆                                                                                                 |
| ヨガroom<br>高崎                |                                                                                         |                                              |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                                    |
| 第4週                         | 22 (日)                                                                                  | 23 (月)                                       | 24 (火)                                                                                               | 25 (水)                                                                                                | 26 (木)                                                                                                                                | 27 (金)                                       | 28 (土)                                                                                                                                                             |
| アウトドア<br>ツアー<br>軽井沢<br>base | 2days ラフトカヤック 利根川40km<br>6/21～『3チャレンジ川旅ロングトリップ』<br>☆☆☆ その他各種開催 ☆☆☆                      | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day ラフティング ぐんま利根川 | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day 自転車MTB 碓氷軽井沢<br>14:30 ショートハイク ノルディック120<br>20:00 アシュタンガヨガ (90) hiroki | 0.5day ハイクトレック 軽井沢近郊<br>9:30 ショートハイク ノルディック120<br>14:30 トレラン ショート (90)<br>19:30 ハタヨガ (75) mayumi      | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>10:30 ハタ・ラージャヨガ (75) yuka<br>14:30 ショートハイク ノルディック120<br>19:30 ビラティス・ペーシック (60)                                | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢 | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢<br>☆☆☆ その他各種開催 ☆☆☆                                                                                                    |
| ヨガroom<br>高崎                |                                                                                         |                                              |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                                    |
| 第5週                         | 29 (日)                                                                                  | 30 (月)                                       |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                                    |
| アウトドア<br>ツアー<br>軽井沢<br>base | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢<br>☆☆☆ その他各種開催 ☆☆☆                         | 0.5day カヌーカヤック 碓氷軽井沢<br>0.5day キャニショワー 碓氷軽井沢 |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                              | ☆ガイドツアー☆ メンバー参加費<br>カヌーカヤック0.5day .. 2e+ α<br>ラフティング 0.5day .. 3e<br>キャニショワー0.5day .. 3e<br>自転車MTB0.5day .. 2e+1000<br>様名3満喫 1day .. 4e+3000<br>※その他要問合せ (e = アース) |
| ヨガroom<br>高崎                |                                                                                         |                                              |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                                    |