

月	内容	月曜日 (10:00 ~ 12:00)	火曜日 (13:00 ~ 15:00)	土曜日 (10:00 ~ 12:00)	費用
4月	体力チェック	21日	22日	26日	5,000円/1回
5月	歩き方	12日	13日	17日	3,000円/1回
6月	ヘビー ウォーキング	9日	10日	14日	3,000円/1回
7月	登山と心拍数	7日	8日	12日	3,000円/1回
8月	富士山テスト	4日	5日	9日	5,000円/1回
8月	体力チェック	25日	26日	30日	5,000円/1回

- 募集定員：各回10名
- 講座受付締切：各回の5日前
- 講座費用：「ippo」卒業プラン（一括購入） **20,000円**
- 講座について：・同月の講座内容は毎回同じ内容です。月1回、ご希望日を選択して下さい。  
・9月の講座は8月最終週に行ないます。  
※机上講座は1回のみ受講も可能です。  
※既往歴などのある方は事前に医師にご相談下さい。

日程	曜日	場所	費用
5月27日	火曜日	大菩薩嶺	16,800円
7月15~16日	火~水曜日	八ヶ岳	36,500円
9月2~3日	火~水曜日	富士山	38,000円

- 募集定員 20名（最小催行人数15名）
- 募集締切 宿泊ツアーは1ヶ月前、日帰りツアーは3週間前
- 参加条件
  - ①大菩薩嶺、八ヶ岳の参加条件→机上講座を最低1回受講
  - ②富士山の参加条件→机上講座（富士山テスト）を受講
 ※既往歴などのある方は事前に医師にご相談下さい。

ツアーお申込み・お問い合わせは **株式会社ミウラ・ドルフィンズ**  
 tel : 03-3403-2061 fax : 03-3403-2079 mail : info@snowdolphins.com



国内旅行 旅行条件(要旨)  
 このご旅行はアルパインツアーサービス株式会社(本社:東京都港区西新橋2-8-11観光庁長官登録旅行業第490号。以下当社)が企画・実施するもので、当社はお客様が当社の定める旅行日程に従って、運送・宿泊その他の旅行に関するサービス(以下「旅行サービス」といいます)の提供を受けることができるように、手配し、旅程を管理します。ご旅行条件につきましては、下記によるほか、当社の定める募集型企画旅行旅行条件、旅行約款(募集型企画旅行旅行契約の部)、および別途お渡しする確定書面(最終日程表)によります。

1. 旅行のお申し込み  
 当社所定の申込書に所定事項をご記入のうえ、所定の参加費用を添えてお申し込みいただきます。(お電話でのご予約の場合には、3日以内に。)なお当社がお申し込みを受諾し、申込書と参加費用を受領した時に旅行契約が成立します。お電話や電子メールでのご予約のみでは、旅行契約は成立していません。

2. 参加費用のお支払い  
 参加費用は旅行開始前の所定の日より前にお支払いいただきます。

3. 参加費用に含まれるもの  
 日程に明示した航空機・バス・列車など利用交通機関の運賃及び料金(この運賃・料金には、運送機関の課す付加運賃・料金(原価の水準の異なる変動に対応するため、一定の期間及び一定の条件下に限りあらゆる旅行者に一律に課されるもの)に限ります。以下同様とします。)、を含みません。)、ガイド料金、入場料、宿泊料金、食事料金、税・サービス料など。

4. 旅行代金に含まれないもの  
 超過手荷物運搬料金(運送機関の手荷物規則による)、クリーニング代、電話代、酒・果物類その他個人的性質の諸費用およびサービス料金など、日程に明示された費用以外のもの。運送機関の課す付加運賃・料金。

5. 旅行契約内容・代金の変更  
 当社は天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等のサービス提供の中止、官公署の命令、当初の運行計画によらない運送サービスの提供その他の当社の関与できない事由が生じた場合、契約内容を変更することがあります。またその変更に伴い参加費用を変更することがあります。著しい経済情勢の変動により通常予想される程度を大幅に越えて利用する運送機関の運賃・料金の改定があった場合は参加費用を変更することがあります。増額の場合は旅行開始日の前日から起算してさかのぼって15日目にあたる日より前にお知らせします。

6. 当社による旅行契約解除  
 当社は次に掲げる場合においては、旅行開始前に旅行契約を解除することがあります。

- (3) お客様が病氣その他の事由により、当該旅行に耐えられないと認められるとき。
- (4) お客様が他の旅行者に迷惑を及ぼし、または団体旅行の円滑な実施を妨げるおそれがあると認められるとき。
- (5) 参加者の数がパンフレットに記載した最少催行人員に達しなかったとき、この場合は、旅行開始の前日より起算してさかのぼって13日目(日帰り旅行の場合は3日目)にあたる日より前までに旅行中止の旨を通知します。
- (6) 天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他当社の関与しえない事由が生じた場合において、契約書面に記載した旅行日程に従った旅行の安全かつ円滑な実施が不可能となり、または不可能となるおそれがあるとき。
- 7. お客様による旅行契約の解除(取消料のかかる場合)  
 お客様は、以下の取消料を支払って旅行契約を解除することができます。

旅行契約の解除期日	取消料
●旅行開始日の前日より起算してさかのぼって20日目(日帰り旅行の場合は10日目)にあたる日より前までの日まで	旅行代金の20%
●旅行開始日の前日より起算してさかのぼって7日目にあたると以降前々日まで	旅行代金の30%
●旅行開始の前日	旅行代金の40%
●旅行開始の当日	旅行代金の50%
●旅行開始後及び無連絡不参加の場合	旅行代金の全額

- 8. お客様による旅行契約の解除(取消料のかからない場合)  
 下記の場合に取消料はいただきません。(一部例示)  
 ①旅行契約内容に以下に例示する重要な変更が行われたとき。  
 a. 旅行開始日又は終了日の変更  
 b. 入場する観光地、観光施設、その他の旅行の目的地の変更  
 c. 運送機関の種類又は会社名の変更  
 d. 運送機関の「設備及び等級」のより低いものへの変更  
 e. 宿泊施設の変更又は宿泊施設の種類の変更  
 f. 宿泊施設の客室の種類・設備・景観の変更  
 ②旅行代金が増額された場合  
 ③当社が確定日程表を表記の日までに交付しない場合。

- ④当社の責に帰すべき事由により、当初の旅行日程通りの実施が不可能となったとき。
- 9. 当社の責任  
 当社は当社または手配代行者がお客様に損害を与えたときは損害を賠償いたします。(お荷物に關係する賠償限度額は1人15万円)ただし次のような場合は原則として責任を負いません。天災地変、戦乱、暴動、運送宿泊機関の事故もしくは火災、運送機関の遅延、不通またはこれらのために生ずる旅行日程の変更もしくは旅行の中止、官公署の命令、その他の当社又は手配代行者の関与し得ない事由により損害を被ったとき。
- 10. 特別補償  
 当社はお客様が当旅行参加中に、急激かつ偶然な外来の事故により生命、身体、または手荷物に被った一定の損害について、旅行業約款特別補償規程により、一定の補償金及び見舞金を支払います。
- 11. 旅程保証  
 旅行日程に8. ①に掲げる重要な変更が行われた場合は、旅行業約款(募集型企画旅行契約の部)の規定により、その変更の内容に応じて旅行代金の1%~5%に相当する額の変更補償金を支払います。ただし、一旅行契約について支払われる変更補償金の額は、旅行代金の15%を限度とします。また、一旅行契約についての変更補償金の額が1000円未満の場合は、変更補償金は支払いません。変更補償金の算定基礎となる旅行代金とは、追加代金を含めた合計額です。
- 12. お客様の責任  
 お客様の故意又は過失により当社が損害を被ったときは、当該お客様は損害を賠償しなければなりません。お客様は、当社から提供される情報を活用し、契約書面に記載された旅行者の権利・義務その他企画旅行契約の内容について理解するよう努めなければなりません。お客様は、旅行開始後に、契約書面に記載された旅行サービスについて、記載内容と異なるものと認識したときは、旅行地において速やかに当社、当社の手配代行者又は旅行サービス提供者にその旨を申し出なければなりません。
- 13. 個人情報の取扱いについて  
 当社及び販売委託旅行業者は、旅行申込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との間の連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申し込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続に必要な範囲内で利用させていただきます。このほか、当社及び販売店では「キャンペーン」のご案内や「アンケート」のお願いなどにお客様の個人情報を利用していただくことがあります。このパンフレットに掲載した企画旅行の旅行代金は、2014年1月31日の運賃・料金を基準としています。

<企画・運営>  
 株式会社 ミウラ・ドルフィンズ 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-10-3  
 TEL : 03-3403-2061 FAX : 03-3403-2079 e-mail : info@snowdolphins.com



<協力>  
 株式会社 ゴールドウイン THE NORTH FACE セイコーウォッチ株式会社 SEIKO 株式会社明治 VAAM

<旅行企画・実施>  
 アルパインツアーサービス株式会社 観光庁長官登録旅行業第490号/ (社) 日本旅行業協会正会員  
 〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11 第7東洋海事ビル4F TEL : 03-3503-1911 FAX : 03-3508-2529



# 三浦雄一郎 総監修 MIURA塾 「ippo」

80歳でエベレスト登頂を果たした三浦雄一郎。そのトレーニング方法は目からウロコのものばかり。鹿屋体育大学の山本正嘉教授の協力もと、そのトレーニングの効果を科学的に解明し、ミウラ・ドルフィンズのスタッフが指導する講座を開講します。三浦雄一郎が行なっている最新トレーニングで、ippo ippo夢に向かって歩きましょう。

ミウラドルフィンズ 検索



企画・運営  
 株式会社ミウラ・ドルフィンズ

# START

4月

## 登山のための身体チェック

まず4月は、現在の体力を客観的にチェックしてみましょう！登山のための体力として、持久力や筋力、呼吸機能などをチェックします。結果を元に、これから登山を始める際に、トレーニングが必要な部位を明らかにしていきます。

そして最終講座（8月末）に、講座を通して、どれだけ体力が向上しているかをチェックします。富士登山本番に向けて最終準備を行います！



8月Ⅱ

8月Ⅰ

## 富士登山直前！ 高山病対策の富士山テスト

日本最高峰の富士山（標高3,776m）は、頂上の酸素分圧が、平地の約3分の2！8月は、標高3,000mの低酸素室で、体内の酸欠度合いを測定します。高山病とはどのようなものなのか、こういった症状がでるのか、を実体験していただきます。さらに、登山中に有効な呼吸法をはじめ、高山病の対策方法について学びます。



# 三浦豪太と登る 9月富士登山



登山を基礎から学びたい方、これから始めたい方、今年の夏、ippoずつ富士山を目指してみませんか。

## 7月八ヶ岳登山

1泊2日の登山でレベルアップ！



5月

## 山の歩き方・トレーニング方法

5月は、山のために必要な筋力をアップさせ、その筋を効率よく使う方法、さらに疲労しにくい歩き方を学びます。

普段のウォーキングにも応用することができ、登山においても怪我をせずに長時間歩けるようになります。

また、4月の結果をもとに一人一人にあったトレーニング方法をアドバイスします。

特別な器具が必要のない、自宅でも可能なトレーニング方法をご紹介します！



## 5月大菩薩嶺登山



まずは日帰り登山にて実践！

6月

## MIURA流 ヘビーウォーキング

6月は、三浦雄一郎が以前から行っている、足首に重りを付けて歩くヘビーウォーキングの方法を学びます。三浦雄一郎が、なぜこのトレーニングを生み出したのか、どんなトレーニングをしているのか、についてもご紹介します！正しい理解を得ることで、このトレーニングのすごさが分かり、正しい歩き方をすることで、筋力アップや正しい姿勢を促すことができるようになります。



7月

## 最新機器を用いてマイペースを測定

7月は、鹿屋体育大学の山本正嘉教授が明らかにした、登山中の最適な強度や最適な水分・エネルギー摂取量について学びます。

最新機器を使用し、一人一人の負担度（心拍数）を測ることで、疲労しにくい適切なペース＝マイペースが分かります。

また、事前に、どのくらいの水が、どのくらいの行動食が必要となるか、最低限必要な補給量が分かる方法を伝授します！



## 講師の紹介



安藤真由子

ミウラ・ドルフィンの低酸素トレーニング主任。健康運動指導士、低酸素シニアトレーナー。



宮崎喜美乃

ミウラ・ドルフィンの低酸素トレーニング担当。健康運動指導士、低酸素シニアトレーナー。

※ プログラム内容は若干変更する場合がございます。詳細は随時HP（www.snowdolphins.com）でご確認ください。