

# カルヴァータ通信

2018.5.1 Vol.38

## ノルディックウォーキング体験会

4月15日(日)に、ノルディックウォーキング体験会をグリーンヒルズにて行いました。当日は宇野コーチの晴れ女パワーもあり(?)雨もあがり、やや肌寒かったものの新緑のなかを気持ちよく歩くことが出来ました!おかげさまで、怪我をされた方や途中でリタイアされた方もなく、参加された皆様「楽しかったー!!」とゴールされました★たくさんのご参加ありがとうございました!



## 旅立つスタッフから皆様へ...

お世話になりました!!

スタッフの石山です。この度、諸事情により退職することとなりました。会員の皆様には大変良くして頂き、ありがとうございました。楽しい時間を過ごさせて頂きました。短い間ではございましたが、皆様とご一緒できてうれしかったです。またいつかどこかでお会いできる日が来ることを期待しております。本当にありがとうございました!!

石山 恭子

本当にありがとうございました!!

HIPHOPもフラダンスも私にとってとても楽しい時間でした。皆様とたくさん踊れたこと、幸せに思います。少しずつ皆様が上手に動けるようになっていく様子を近くで見させていただき私は嬉しく、この仕事をしていて本当によかったなと思えます。少しお休みをいただきますが、またお会いできる時を楽しみにしています!感謝を込めて。Keep on dancing☆

岸本 美子

## ゴールデンウィークに行こう!

## カルヴァータスタッフおすすめスポット



宇野コーチおすすめプラン☆

- ①勝山でおいしいランチをいただく♪酒まんじゅうも♡
- ②ポルダリングにチャレンジ!安くて楽しい!シューズ代もいりません!
- ③最後はゆっくり湯原温泉に入って疲れた体を癒して帰りましょう!



高山さん おすすめスポット☆

津山城東保存地区の「早瀬豆腐店」のお豆腐、とうふドーナツ、ソフトクリームがおすすめ!近くなのでぜひ行ってみてください



福島コーチ、大石さん のおすすめプラン☆

- ①ひるぜん(高速を使って1時間!)でノルディックウォーキング!
- ②ジャージーランドでチーズフォンデュを食べましょう!  
「大将」のジングスキャンもおすすめ!時間制限なしでおかわり自由!デザートはジャージーソフトも格別♡  
他にも「高原亭」で食べられる塩ホルモンラーメンや焼き肉定食などもおいしいですよ!



中川コーチおすすめスポット☆

新見市大佐山オートキャンプ場!  
キャンプ場でのBBQはもちろん、パラグライダーもおすすめです!!  
ちなみに僕はまだ行ったことはありません!(笑)



芦谷コーチおすすめスポット☆

阿波の布滝(のんだき)!!  
傾斜のある岩肌を布が垂れているかのように、水が滑り落ちています。独特の美しさがある滝で、眺めているだけで心が洗われます♡



石原コーチおすすめプラン☆

- ①湯郷で足湯に入り、リラックス!足の疲れを取りましょう。
- ②「シボン」のカレーを食べる!
- ③のうえんカフェに行ってまったり♪



山本コーチおすすめスポット☆

ONSAYA COFFEE(オンサヤコーヒー)津山店!  
コーヒーがとてもおいしい!グアテマラが400円の安さで飲むことができます!そして、尾道のウシオチョコラトルというカカオがたくさん入っているお洒落なチョコもおすすめ!コーヒー好きな方は行ってくださいね!

気になる場所はありましたか?今年のGWはどこかに行きたい、でもまだ行く場所が決まっていない!という方は、行ってくださいね!また、「行って来たよ!」という方は、ぜひスタッフに感想をお聞かせください!皆様、GWを楽しんでくださいね!もちろん、カルヴァータでのトレーニングも心よりお待ちしております!!