

山歩きがあるようにっ！！（登山）

福津の海で 海歩きしようっ（海歩）

福間海岸は、綺麗な海が特徴で、特に、夕陽の沈む時間は、一押し名所福間海岸から見上げたところに、有名な海の神様、宮司岳神社があります。カフェやレストランが立ち並ぶ「食ロード福間海岸」を歩いて散歩も気持ちいですね。

観光を兼ねて 福間海岸を歩いて見ませんか？

海の中を 散歩してみませんか？

いつもは、眺めてただけの海だけど・・・

ウェットスーツ、ライフジャケット、ウェットブーツで、安心！出発！
どんな季節でも、ウェット一枚あれば、楽しめるのが海♪

1時間の通常ウォーキングなら約160カロリー

1時間の水中歩行なら 約400カロリー

1時間の水泳なら 約600カロリー

水の抵抗（水圧、波）により消費カロリーは高くなります。

海の浮力のため体の負担が少ないので、膝痛の人にもOK

怪我の心配もなく、長時間行えます。

全身をくまなく使うため、最もダイエット効果・効率が高いと言われています。

ダイエット効果の他にも、

・水圧のため心臓・肺が鍛えられ、健康的に

・浮力のため膝や腰の衝撃がなく、高齢者・肥満者・妊婦などでも無理なく行える

など、陸上にはない、様々なメリットがあります。

なんと言っても、一番の効果は

・水中にいることで得られるリラックス効果

福間の青い海、潮風の中で、気持ちリフレッシュ～♪

眺めていただけの海から、浸かる海へ、歩く海へ、



「海での癒し」＝「マリンセラピー効果」を福間海岸で。

★福間海岸 水中ウォーキング&グルメプラン一例★

- 9時 JR福間駅 から 徒歩25分 又は、アシスト自転車レンタルで5分
- 9時30分 福間海岸シーガルイン到着 海歩きのコース説明
体重、体脂肪、血圧測定 (毎回、来るたびに、健康チェックできる)
- 10時 準備体操 (シーガル敷地内の 全天候型室内スタジオ「Umi Studio34」にて)
(予約制にて、YOGA指導付きプランもあります)
- 10時30分 ウェットスーツ着替え
- 11時 海歩き開始
シーガルイン前から、宮司の鳥居の見えるところまで行き、海の中から参拝
到着後、飲み物、補給タイム(飴等もOK)
ここでUターンしてシーガルに戻るのもOKですよ～♪
- 12時 津屋崎海岸まで歩いたら、町営「汐湯の里」にて温泉入浴
シーガルインより、前もって、洋服等が入ったケースをお届け
- 13時 各飲食店さんからの車の送迎にて、食事処へ向かう(団体)
または、歩いて、「福間海岸食ロード」へ向かう
- 13時半 食事開始
宮司海岸までUターンにてシーガルに戻るコースの場合
シーガル敷地内にてBBQ(食材飲み物、各自持ち込み)や
シーガル併設のイタリアレストラン「ガシーヨデルマーレ」
にて、ランチを頂くコースもありますよ。

お問い合わせは、
ナチュラルマリンスポーツクラブ シーガルイン
担当 門谷 はる
電話 0940-43-2661
携帯 080-5288-2661
メール fukuma@seagull-inn.co.jp
ホームページは、「シーガルイン福間」で検索
★気軽に問い合わせ下さい★

