

< “砂浴” 体験合宿 IN 伊勢・二見浦 >

2015年 7月11日(土)~ 12日(日) 雨天決行

海水浴場発祥の地“二見浦”のきめ細やかな黒砂の力を借りて、排出力の高い体に生まれ変わりますか？

集合場所 JR伊勢参宮線・二見浦駅 駅前広場 **午前11:30集合**

電車でのアクセス方法 近鉄 大阪難波駅(9:20発)⇒伊勢市駅(10:56着) / 片道3,120円(特急料金含む)
京都駅(8:45発)⇒伊勢市駅(10:54着) / 片道3,620円(特急料金含む)
JR 伊勢市駅(11:17発)⇒二見浦駅(11:23着) / 片道210円

車でのアクセス方法 集合場所: 名神高速道路・**大津SAに午前9時集合**(9時半頃出発) ※伊勢直行でもOK!
大津SA⇒草津JCT→[新名神高速道路]⇒亀山JCT→[伊勢道](安濃SAで休憩)→伊勢⇒二見
※車に同乗希望の方は、主催者で分乗車を調整します(大阪は千里中央駅8時、京都は山科駅8時半に同乗者と合流予定)
※同乗者は高速・ガソリン代を一部負担頂きます(一人辺り大阪発で往復6~4千円、京都発で4~3千円を負担予定)

宿泊先 民宿ヤマト 三重県伊勢市二見町茶屋9-7(JR二見浦駅前) TEL:0596-43-2215
(風呂トイレ共同の2階全室を貸切り予定 家族参加は個室を優先分配 一人参加は4~5名の大部屋になる場合が有)

参加費 **9,000円** [宿泊費・BBQ利用費・食費(昼夜朝 各1回)、砂浴指導代を含む] ※各自宿迄の交通費は別途必要

<砂浴の持ち物>

ビーチパラソル (日差しが強い場合は絶対の必需品です 日傘は× 千円あればホームセンターにて購入可能です)
片手鍋 (穴掘りに使います 砂を効率良く掘る為には柄の丈夫な片手鍋が◎ 園芸用の小さいシャベルは×)
水着 (砂に肌が触れる面積が多いと効果が現れ易くなります 砂を直接肌に触れなく無い方は木綿の服が◎)
ナイロン袋 (パラソルが飛ばないように、スーパーのレジ袋を砂袋として利用します)
水筒 (常温の水かお茶を各自ご用意下さい 体が脱水し過ぎないように小まめに飲むのがコツです)
※水分補給だけでなく、塩分補給も忘れずに! (梅干しが◎です)
新聞紙 (天气が悪い場合は、新聞紙を身体に巻いてから砂に埋まります 頭や荷物の敷物としても使用)
その他に砂浴前後に羽織る服、帽子、手ぬぐい、タオル、海水浴用カバンなど普段の海水浴に必要な品を持参下さい

<合宿での食事(初日の昼食、2日目の朝食)について>

初日の昼はバナナ等の軽食、2日目の朝は宿の朝食を頂く予定ですが、各自で食べたい物があれば自由にご持参下さい
※砂浴効果(体の代謝力)を上げる為に内臓の消化作用を抑えてたいので、砂浴前の食事は軽めにするをお勧めします

【ラフ行程】

1日目 11:30 二見浦駅前集合 参加者全員の顔合せ&点呼の後、徒歩で宿に移動(徒歩1分)
12:00 昼食(宿で軽食)&主催者挨拶・説明後、浜へ徒歩移動(600m9分)⇒砂浴準備(穴掘り)
13:00~16:00 砂浴体験・① ※雨天時は宿にて蒔蒴湿布などの自然療法のお手当体験会などに変更予定
16:30~18:00 宿にて風呂 & 休憩タイム
18:30~20:30 夕食: ビーチのBBQ場にて、らぼーむさん厳選のお野菜メインのBBQ
21:00~22:00 (希望者のみ指導費+500円で、小島による健康改善のお話&実技指導会を開催予定)
2日目 5:00~6:30 伊勢内宮参拝 (参拝希望者のみ、車に分乗して移動)
7:00~8:30 朝風呂 & 朝食 (荷物をフロントに預けてから浜に歩いて移動します)
9:00~12:00 砂浴体験・② ※雨天時は宿にて自然療法指導の後、伊勢観光に変更
12:00~13:00 帰宅準備(宿のお風呂を利用させていただきます)⇒車に分乗して内宮前のおかげ横丁へ
13:30~15:00 昼食(伊勢うどんなど各自で昼食代はお支払い下さい) & お土産購入タイム
15:30 伊勢市駅前にて解散 (電車組を同乗させていない車は、駅に寄らずにそのまま帰路へ)
※近鉄特急 難波行(15:44、15:50、16:44) 京都行(15:10、15:36、16:10)

参加希望者は「伊勢 砂浴合宿 参加希望」と言うタイトルで、主催者宛にメールにてご予約下さい(hiroba25@hotmail.com)
お名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、参加人数、伊勢へのアクセス法(車か電車か?)...をお知らせ下さい
※メール送信後2日以内に返信が無い場合は、一度お電話下さい (申込受付期間は6月末まで・定員20名とします)
宿や車の再手配が大変なので、キャンセル・新規参加の連絡は出来るだけ早くご連絡下さるようご協力下さい
※「初日だけ砂浴に参加は可能?」や「遅れてBBQからの参加は可能か?」と言う“定形外の参加希望”は主催者にご相談下さい
Twitter や Facebook でのイベント拡散宣伝を宜しくお願いします()
琵琶湖・和邇浜での砂浴体験会(7~9月)への参加もご検討下さい()

主催:こじま施術院 090-8190-9530 / 小島宏和