

平成27年8月13日

Yoga Fest in OKUYAMATO

～ 奥大和 自然に還るヨガの旅 ～

近鉄では、奈良県との合同企画として、奥大和（東吉野村・十津川村・天川村）の魅力を感じていただく1泊2日のツアー「Yoga Fest in OKUYAMATO（ヨガ フェスト イン オクヤマト）」を3回実施いたします。

9月12日（土）～ 9月13日（日）「東吉野村 トレッキング&ヨガコースツアー」

10月3日（土）～ 10月4日（日）「十津川村 スパ&ヨガコースツアー」

10月17日（土）～ 10月18日（日）「天川村 ボルダリング&ヨガコースツアー」

すべてのコースに「心身のリフレッシュ&リラククス」をテーマとしたヨガの講師、萩元久代先生の指導のもと、奥大和の豊かな自然の中で、ヨガを体感していただけます。

また、東吉野村コースではトレッキング、十津川村コースでは宿泊する「ホテル昴」での源泉かけ流し温泉入浴、天川村コースではボルダリングが体験でき、地域の自然を肌で感じていただけます。

ぜひ、この機会に奥大和の自然豊かな大地、澄んだ空気や夜空を楽しんでいただき、心も体もリフレッシュしていただければと考えています。詳細は別紙のとおりです。



ヨガ体験（イメージ）



明神平トレッキングの様子
（東吉野村コース）



ホテル昴 源泉かけ流し温泉
（十津川村コース）



ボルダリングの様子
（天川村コース）

I. 「東吉野村 トレッキング&ヨガコースツアー」 の概要

1. 実施日 平成27年9月12日(土)～9月13日(日)
※少雨決行 荒天中止
2. 募集期間 平成27年8月13日(木)～9月4日(金)
3. 募集人員 20名(最少催行人員10名) 大人のみ(中学生以上)
4. 行程 +++ 電車 === バス … 徒歩
(1日目) 榛原駅 9:00 集合(受付)
発駅 ++ (各自) ++ 榛原駅 (9:15頃発) == 登山口…(トレッキング)…※登山口から明神平まで1.5時間(中級レベル)・明神平(各自昼食、ヨガ体験)…登山口==やはた温泉(入浴)== 天然料理の宿 杉ヶ瀬 (18:00頃予定)
(2日目)
天然料理の宿 杉ヶ瀬(ヨガ体験)…丹生川上神社周辺散策・昼食 == 榛原駅 (14:00頃予定) ++ (各自) ++ 発駅



天然料理の宿 杉ヶ瀬



やはた温泉



丹生川上(にうかわかみ)神社

5. 主な駅からの発売額

発 駅	大 人	発 駅	大 人	発 駅	大 人
大阪 難波	14,450 円	鶴 橋	14,350 円	名 張	13,790 円
大阪 上本町	14,450 円	京 都	14,800 円	名 古 屋	15,820 円
大阪阿部野橋	14,540 円	大和西大寺	14,170 円	四 日 市	15,330 円

※ 男女別 相部屋(和室)となります。(バス・トイレ無し)

※ 旅行代金に含まれるもの…近鉄往復運賃、宿泊代(1泊2食)、昼食代(2日目)、入浴料、諸税等

※ 特急列車ご利用の場合は、別途割引料金でご利用いただけます。お申し込み時に申し出下さい。

6. お申し込み 近鉄各駅営業所

7. 協 力 奈良県地域振興部 南部東部振興課/移住・交流推進室

II. 「十津川村 スパ&ヨガコースツアー」 の概要

1. 実施日 平成27年10月3日(土)～10月4日(日)
※少雨決行 荒天中止
2. 募集期間 平成27年8月13日(木)～9月23日(水・祝)
3. 募集人員 40名(最少催行人員20名) 大人のみ(中学生以上)
4. 行程 +++ 電車 === バス … 徒歩
 (1日目) 大和八木駅9:00集合(受付)
 発駅 ++ (各自) ++ 大和八木駅(9:15頃発) == 上野地(昼食)・谷瀬周辺散策(谷瀬のつり橋など) == ホテル昴…果無(はてなし) 周辺自由散策…ホテル昴(ヨガ体験)
 (2日目)
 ホテル昴 == 玉置神社(ヨガ体験、昼食) == ホテル昴(入浴) == 大和八木駅(17:20頃予定) ++(各自) ++ 発駅



十津川温泉 ホテル昴(すばる)



谷瀬(たにぜ)のつり橋



玉置(たまき)神社本社本殿

5. 主な駅からの発売額

発 駅	大 人	発 駅	大 人	発 駅	大 人
大阪 難波	14,800 円	鶴 橋	14,720 円	名 張	14,720 円
大阪 上本町	14,720 円	京 都	15,170 円	名 古 屋	16,750 円
大阪阿部野橋	14,900 円	大和西大寺	14,490 円	四 日 市	16,120 円

※ 男女別 相部屋(和室)となります。(バス無し)

※ 旅行代金に含まれるもの…近鉄往復運賃、宿泊代(1泊2食)、入浴料、昼食代(1日目、2日目)、諸税等

※ 特急列車ご利用の場合は、別途割引料金でご利用いただけます。お申し込み時に申し出下さい

6. お申し込み 近鉄各駅営業所

7. 協 力 奈良県地域振興部 南部東部振興課/移住・交流推進室

Ⅲ.「天川村 ボルダリング&ヨガコースツアー」の概要

1. 実施日 平成27年10月17日(土)～10月18日(日)

※少雨決行 荒天中止

2. 募集期間 平成27年8月13日(木)～10月5日(月)

3. 募集人員 20名(最少催行人員10名) 大人のみ(中学生以上)

4. 行程 +++ 電車 == バス … 徒歩

(1日目) 下市口駅9:00集合(受付)

発駅 ++ (各自) ++ 下市口駅前(9:20頃発) == 天川川合 … せせらぎの宿 弥仙館 == みたらい溪谷(ボルダリング体験、ヨガ体験、昼食) == せせらぎの宿 弥仙館(17:00頃予定)

(2日目)

せせらぎの宿 弥仙館(ヨガ体験) … みたらい溪谷ハイキング(遊歩道※約7.5km) … 洞川温泉
周辺散策(各自昼食) == 下市口駅(16:00頃予定) ++ (各自) ++ 発駅



せせらぎの宿 弥仙館



みたらい溪谷



洞川(どろがわ)温泉

5. 主な駅からの発売額

発 駅	大 人	発 駅	大 人	発 駅	大 人
大阪 難波	14,590 円	鶴 橋	14,500 円	名 張	14,500 円
大阪 上本町	14,590 円	京 都	14,950 円	名 古 屋	16,510 円
大阪阿部野橋	14,590 円	大和西大寺	14,320 円	四 日 市	15,880 円

※ 男女別 相部屋(和室)となります。(バス無し)

※ 旅行代金に含まれるもの…近鉄往復運賃、宿泊代(1泊2食)、昼食代(1日目)、諸税等

※ 特急列車ご利用の場合は、別途割引料金でご利用いただけます。お申し込み時に申し出下さい。

6. お申し込み 近鉄各駅営業所

7. 協 力 奈良県地域振興部 南部東部振興課/移住・交流推進室

【ツアーに関するお客様のお問い合わせ先（各ツアーとも共通）】

近鉄大阪上本町駅営業所 TEL 06-6773-2100

（平日：10時～19時 土休日：9時～18時）

奈良県地域振興部 南部東部振興課／移住・交流推進室

TEL 0744-48-3015/3016

（平日：9時～17時）

【ツアーに関するお知らせ】

※各ツアーのヨガ体験については、ヨガマット（レジャーシート代用可）を持参下さい。

※「天川村 ボルダリング&ヨガコースツアー」のボルダリング体験には、ボルダリングインストラクターの指導を受けていただけます。また、クライミング用シューズ以外の運動靴でも体験ができます。

【参 考】

(1) ヨガ講師 萩元 久代先生（はぎもと ひさよ）



「ヨガウエアがかわいい」という理由でヨガを始め、スタジオに通っているうちに心身ともに癒されていること、OL時代には感じることのなかった穏やかさを感じるようになり、ヨガを学びたいとインストラクター養成学校に通い始める。

養成学校で素晴らしい先生や仲間と出逢い、卒業するころにはインストラクターとしての道を歩み始める。

- ・2010年 2月 ヨガヴィオラトリコロールTTベーシック修了
- ・2011年11月 全米アライアンス200時間修了
- ・2012年10月 骨盤調整ヨガ講師養成プログラム修了
- ・2013年 9月 ハワイワイキキにてロミロミマッサージコース修了
- ・2014年 6月 バクティーフローヨガインストラクターベーシック修了（奈良県初）

(2) ボルダリングとは



フリークライミングの一種で、ロープなどの道具を用いずに身体ひとつで、高さ数メートルほどの壁や巨石、小岩壁を登る事です。あえて装備と言えばクライミング用シューズだけです。ロープを着けない高い所から落ちる危険があるので、足元には衝撃吸収用のマットを敷くのが一般的です。

ボルダー（大きな石）を登ることからボルダリングと呼ばれています。また、クライミングをする人を『クライマー』と呼ぶように、ボルダリングをする人の事を『ボルダラー』と呼びます。

（以 上）