

アウトドア 種目	レッスン時間	参加料 (税込)	登録料 (税込)	特徴	駐車場利用
ランニング	45分・60分・90分	2,500円	3,000円 (初回のみ)	開放感ある北山周辺のロケーションで楽しみながら長く続けられるランニングプログラムです。	平日最大180分
ノルディックウォーキング	45分～60分	2,500円		ノルディックポールを使用したフィンランド生まれのウォーキング。腕の力を使うことでしっかりと全身運動ができます。	平日最大180分 土日祝最大120分 無料
	～4時間	3,000円		ノルディックポールは無料でレンタルできます。	
	5時間以上	4,000円			
トレイルランニング	2時間～3時間	3,000円		山の中を走る、きついイメージがありますが、実は快適なランニングです。登りは歩いて、下りは身体が動くがまま、重力に逆らわないように走ります。ジョギングができればどなたでもご参加いただけます。まずはビギナークラスで正しい走り方を習得。	平日最大180分 土日祝最大120分 無料
	4時間～5時間	4,000円		イベントでは京都を飛び出して、六甲山、熊野古道、信州など様々な山や野原を一緒に駆け巡りましょう。	
	6時間～	5,000円			
ロードバイク	～3時間	3,000円		気持ちよく京都の街、自然の中をロードバイクで走ります。レッスンでは楽しみながら無理なく美しくポディーメイクができます。	平日最大180分 土日祝最大120分 無料
	4時間～	4,000円		レンタルヘルメット、ロードバイク(初回500円、二回目以降1000円) ロードバイクガイドが一緒ですので安心です。	
トレッキング	～5時間	3,000円		京都の美しい山々の中を歩きながらも、現実を忘れるひと時を森の中で楽しめます。どなたでも気軽にご参加できるトレッキング。オシャレなアウトドアファッションも楽しみながら、一緒にゆっくりと歩いていませんか?運動量も多く、脂肪燃焼効果もあります。	平日最大180分 土日祝最大120分 無料
	6時間以上	4,000円			
イベント				アウトドア会員価格で参加いただけます	