

健康ノルディックウォーキングin玉山



姫神山(イメージ)



ランチ(イメージ)

地産地消レストランLachs

岩手の食材をふんだんに使った人気のレストラン。野菜豊富なヘルシーランチでおなか大満足！



講師：宮田恵先生

医師・野菜ソムリエ上級プロとして、健康・美容・食育などの領域に、解りやすい予防医学・アンチエイジング医学を応用しています。

老化する身体に対し**医学的知識をもってその都度対処していくことは賢い生き方**です。対策は遅すぎることはあっても早すぎることはありません。抗加齢医学の3つの柱、**食事・運動・こころのありかた**を楽しく学びます。参加される方々の年代には幅がありますが、毎回、和気あいあい。先輩方の生き方に大きな学びを得ることも出来ます。**老化していく自分をクールにコントロール**していきましょう！（第二回は、7月岩手町セラピーロードを歩く予定です）

【出発日】 2018年 **5月12日(土)** 日帰り (集合) 渋民駅前9:00 (解散) Lachs(ラックス) 11:45

(盛岡市芋田上武道135-1)

【参加代金】 おとなお一人さま **2,000円** (最少催行人員) 10名

【行程】 IGR渋民駅9:05…(ウォーキング約40分)…< 渋民勤労者研修センター: 健康講座・抗加齢医学の基礎知識
四肢筋バランス体組成計測 > …(ウォーキング約20分)… Lachs(昼食) 11:45

総歩行距離: 約5km 約60分

(凡例) …徒歩 ※添乗員は同行しませんが、現地係員が同行します。

【ご案内】

【代金に含まれるもの】○昼食代 ○受講料 ○ポールレンタル代
【服装等】歩きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。

申込締切: 5月7日(月)

【交通アクセスについて】

参加には、次の交通機関をご利用いただくことができます。(代金には、含まれておりませんのでご注意ください)

お客様自身で時間等をご確認のうえ、ご利用ください。バスについてのお問い合わせ先: 岩手県北バス019-641-1212

(往路) 盛岡駅(8:40発)+++ (IGR)+++ 渋民駅(8:59着) 二戸駅(7:51発)+++ (IGR)+++ 渋民駅(8:40着)

(復路) 武道(Lachs前)(11:47発)=== (岩手県北バス)=== 盛岡駅前(12:40着)

武道(Lachs前)(11:52発)=== (岩手県北バス)=== いわて沼宮内駅前(12:14着)

好摩駅(13:17発)+++ (IGR)+++ 盛岡駅(13:41着) ※Lachsから好摩駅までは約3km(徒歩約35分)です



募集型企画旅行 ご旅行条件 (抜粋) ※お申込の前にご一読ください。

1. 募集型企画旅行契約

IGRいわて銀河鉄道観光(以下「当社」という)が企画・募集し実施する企画旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。また、契約の内容条件は、募集広告(パンフレット等)の各コースごとに記載されている条件のほか、下記の条件、最終旅行日程表及び当社の「旅行業約款(募集型企画旅行契約の部)」によります。

2. 旅行の申込み

(1) 申込書に所定の事項を記入の上、お一人様につき下記の申込金を添えてお申込みいただけます。お申込金は旅行代金、取消料または違約金のそれぞれの一部として取り扱います。またお客様が旅行の参加に際し、特別な記載を必要とする場合には、お申込みのときお申し出ください。可能な範囲で当社はこれに応じます。
(2) 当社は、電話、郵便、ファクシミリおよび、その他の通信手段によるお申込みを受け付けます。この場合予約の時点では契約は成立しておらず、当社が予約の承諾を承知した翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。

旅行代金	3万円未満	3万円以上 6万円未満	6万円以上 10万円未満	10万円以上 15万円未満	15万円以上
お申込金	6,000円～	12,000円～	20,000円～	30,000円～	代金の20%～
	旅行代金まで	旅行代金まで	旅行代金まで	旅行代金まで	旅行代金まで

3. 契約の成立と契約書の交付

(1) 募集型企画旅行契約は、当社が契約の締結を承諾し前項の申込金を受領したときに成立するものとします。
(2) 通信契約は前項の規定に関わらず当社が契約の締結を承諾する旨の通知を発したときに成立するものとします。ただし、契約締結を承諾する旨をe-mail等の電子承諾通知の方法で通知した場合は、その通知がお客様に到達したときに成立するものとします。
(3) 当社は契約の成立後、旅行日程・旅行サービスの内容・その他の旅行条件、当社の責任に関する事項を記載した書面(以下「契約書面」といいます)をお渡しいたします。なお、当パンフレットはご旅行条件書において、契約書面の一部といたします。
当社が手配した旅程を管理する業務を負う旅行サービスの範囲は、当契約書面に記載いたします。

4. 申し込み条件

20歳未満の方の単独でのお申込みには、父または親権者の方の同意書が必要です。

5. 確定書面(最終日程表)の交付

当契約書面において旅行日程または重要な運送・宿泊機関の名称が確定されない場合には、利用予定の宿泊機関及び表示上重要な運送機関の名称を限定して列挙した上で契約書の交付を行います。その場合、旅行開始日の前日(旅行開始日の8日前以降のお申込みに関しては旅行開始日)までに、これらの確定状況を記載した書面(以下「確定書面」といいます)をお渡しいたします。

6. 旅行代金のお支払い

旅行代金は旅行開始日の15日前までにお支払いください。

■旅行代金に含まれるもの

- 旅行日程に明示した運送機関の運賃・料金(特記事項がない限り列車は普通指定、航空機はエコノミークラス)、宿泊費、食事代、旅行取扱料金及び消費税等の諸税。
- 添乗員が同行するコースにおいては、添乗員経費・団体行動に必要な心付を含みます。
※上記の諸費用は、お客様の都合により一部利用されなくても払い戻しいたしません。

■旅行代金に含まれないもの

- 旅行日程に明示されていない交通費、食事代等の諸費用及び個人的費用。

旅行開始前

お客様はいつでも次に定める取消料(お一人様につき)をお支払いいただいで、旅行契約を解除することができます。この場合、既に收受している旅行代金または申込金から所定の取消料を差し引いた金額を払い戻いたします。申込金で取消料がまかなえない場合は、その差額を申し受けます。

なお、下記の表で言う取消日とは、お客様が当社および旅行業法で規定された「委託営業所」(以下「当社」といいます)のそれぞれの営業日、営業時間内に取消する旨をお申し出いただいた時を基準といたします。

国内旅行 取消日区分	取消料(おひとり)		
	宿泊付旅行		
	国内旅行 (バス旅行を除く)	バス旅行	日帰り旅行
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって	20日目～15日目	20%	—
	14日目～11日目	20%	—
旅行開始日の前日	10日目～8日目	20%	20%
	7日目～2日目	—	30%
	当日の集合時間まで	—	40%
旅行開始後の取消または無連絡不参加	—	—	50%
			100%

当社は次に掲げる場合において旅行開始前に国内募集型企画旅行契約を解除することがあります。最少催行人員に満たないときには旅行の実施を取りやめることがあります。この場合、旅行開始日の14日前(日帰り旅行は4日前)までにご連絡の上、当社で收受している旅行代金の全額を返金し旅行契約を解除いたします。

パンフレットに添乗員同行と表示のあるものは添乗員が同行いたします。現地添乗員同行と表示のあるものは現地到着より現地出発まで同行いたしますが、現地集合場所まで及び解散場所からの行程については同行いたしませんので、お客様が旅行サービスの提供を受けるための手続きはお客様ご自身で行っていただきます。
※集合場所では係員が受付出発のご案内をいたします。
※添乗員の業務時間は原則として8時から20時までといたします。

当社およびご旅行をお申込みいただいた受託旅行業者(以下「販売店」といいます)では、旅行をお申込みの際にご提出いただいた個人情報について、お客様との連絡や運送・宿泊機関等の手配のためにご利用させていただくほか、必要な範囲内において当該機関等に提供いたします。
この旅行条件は、平成30年3月1日を基準としています。

旅館・ホテル等において、お客様が酒類・料理・その他のサービス等を追加された場合は、原則としてサービス料および消費税等の諸税が課せられますので予めご了承ください。

【お問い合わせははこちらまで】

【旅行企画・実施】 IGR いわて銀河鉄道観光株式会社
銀河鉄道観光
 (一社) 全国旅行業協会 会員
 観光庁長官登録旅行業 第1966号
営業時間/9:30～17:30
 (土日祝休業) 青山駅「青山南口」改札すぐ!
TEL(019)601-9991 FAX(019)601-9996
 〒020-0133 盛岡市青山2丁目2-8 総合旅行業取扱管理者 大下 幸夫
 ホームページからのご予約もご利用ください⇒ URL: <http://igr-t.jp/>