

# トレーニング

～おすすめスポット～

## 櫛形山(平林地区)

標高2,052m。池の茶屋登山口から山頂までは、1時間程です。高山植物の宝庫である櫛形山からは、雄大な富士山や南アルプスの大パノラマを眺望することができます。幽玄な原生林を歩き、自然のパワーをもらいながらの登山は格別。夏は涼しく、トレーニングには最適です。秋のカラマツ林の紅葉も絶景です。



## 氷室神社(平林地区)

本殿まで続く石段は、575段はトレーニングに最適。富士川町平林地区にある、武田家や徳川家康ゆかりの神社です。御神木は樹齢千年をこえる大杉。静かで澄んだ空気の中、大きな木々に囲まれた苔の生えた石段が魅力で、パワースポットとして人気です。運がよければ、ムササビに会えるかも。



## 大柳川溪谷(十谷地区)

十谷(じっこく)地区にある“大柳川溪谷”は、春には新緑、秋には紅葉と四季折々の自然を満喫でき、人気のトレッキングスポットとなっています。行った人しかみることのできない「まぼろしの滝」までのコースは気合の滝めぐりコースと呼ばれています。きれいな空気とマイナスイオンに包まれて、渓谷美を堪能してください。大小10本の吊り橋と8つの滝があります。



## ブルーアース MY-BODY 富士川

富士川町のフォレストモール内にあるトレーニングジムです。

24時間営業として、令和3年8月にリニューアルオープンしました。

有酸素運動ができるランニングマシンやエアロバイクの他、

様々な筋力トレーニングマシンを完備しています。

(スタッフ受付時間 火曜日～金曜日 10:00～21:00、土日祝日 10:00～18:00)