

馬に乗りたい！
昼間と土・日は無理

そんなあなたにぴったりの



月曜ナイター倶楽部にどうぞ！

主催 エヘガザル富士山牧場

年間で、前期4月～7月、後期9月～12月と2部に分け、夜の7時から乗馬教室を行っています。
初心者から中級者まで、高校生以上ならどなたでも入部できます。
はじめての方は、体験入部をしていただければ、様子がわかり安心して参加できると思います。

体験入部日時 4月4日・11日・18日・25日

PM7:00～PM9:00

体験入部費用 1回 2,000円

倶楽部内容

馬の手入れや、馬装から乗馬まで学べます。乗馬技術を磨き、
競技大会に出場するメンバーもいます。今年は、月曜ナイター
倶楽部のメンバーによるカドリール参加を目標にしております。
※カドリール：人と馬が4騎のチームで、馬場でさまざまな図形を描いて行進するもの。



会費 (半年分) 5,400円

騎乗料 1回 2,000円 (各月ごと集めます。)

服装 長そで、長ズボン (Gパンなど)、スニーカー

申し込み いつでも受け付けています。

問い合わせ 不明な点などありましたら、気軽にスタッフにお尋ねください。

連絡先 住所 富士宮市山宮3645-100

エヘガザル TEL090-4409-0401

エヘガザル代表090-7689-8932 (松村)



西富士道路 (バイパス) から富士山登山道に入り
約5.2キロ 雲上水の工場先200m先右折
100mほど。左手にエヘガザル

倶楽部日程 (前期)

2016年度前期日程	
4月	4日、11日、18日、25日
5月	2日、9日、16日、23日、30日
6月	6日、13日、20日、27日、
7月	4日、11日、25日

※ 雨天は基本的にはお休みですが、希望があれば馬や乗馬についての座学をします。

乗馬は

有酸素運動になります。また、馬に乗っているだけでも、無意識のうちにバランスを取り、全身の筋肉を動かしています。乗馬は、シェイプアップや筋肉向上以外にも、人間の姿勢のバランスを整えるのに役立つ腹筋や背筋、骨盤まわりの筋肉が鍛えられます。

ヒーリング効果もあると言われ、馬とふれあい、一体感が深まると明日への活力が生まれ、乗馬による運動との相乗効果でリラックスできます。

