

ととのい旅・スローフィットネスツアー

走れる身体をつくる プログラム

本気で挑戦する8カ月
過ごしてみませんか



期間 2026年10月⇒2027年6月

舞台は京都・亀岡「湯の花温泉」

自然と温泉があなたの背中をそっと押してくれます。

企画



株式会社フリーステーション × 運営

コト旅舎

コト旅舎

協力 たつなみ薬局・(株)リライト・(株)エムアンドエムサービス・ピノスけいはんな・(株)疲労科学研究所

ととのい旅 スローフィットネス ツアー

このプログラムは、マラソンという
挑戦に向き合います。
誰かと競うマラソンではなく、
これまでより本気の自分に出会うプロセスです。
一緒にスタートラインに立ちましょう。



このプログラムの特徴

- ・マラソンは特別な才能ではなく段階的に身につけていける運動
- ・ウェルネスガイド^(※)が伴走
- ・最大20名の少人数で各々のペース重視
- ・仲間と取り組む環境
- ・旅という非日常の体験が楽しい

だから

運動に自信のない方でも大丈夫。
どなたでもチャレンジいただけます。

走れる身体をつくるプログラム



一人で頑張るのではなく、リアルな体験と日々の専門家によるサポートを重ねながら進んでいきます。

STEP 1

スタート「身体を知り、動き始める。」

- 2026年 ・自分の身体の状態を知る。(自律神経測定や健康相談など)
- 10月～ ・正しい動き方やフォームを学ぶ。
- 12月 ・約30分のランニングの挑戦
- ・自分にあったペースをウェルネスガイドのサポートで決める。



STEP 2

習慣化する「続けられる身体へ変わる。」

- 2027年 ・生活の中で運動習慣をつくる。(LINEでのサポート)※2
- 1月～ ・約1時間のランニングへステップアップ
- 3月 ・食事や身体の整え方を学ぶ



STEP 3

自信がつく「それぞれにステップアップ」

- 2027年 ・個別アドバイスでしっかりと体調管理
- 4月～ ・疲労回復方法を学び、整え方を知る。
- 5月 ・自然と距離や時間を伸ばす。



STEP 4

変化を実感「新しい自分へ」

- 2027年 ・宿泊プログラムで学びながら、さらなるステップアップ!
- 6月 ・仲間とともに達成感MAX!

※自律神経測定は、(株)疲労科学研究所の指導のもとに測定アドバイスを行っています。

サポート体制 (※2)

プログラム期間中は、LINEでいつでもご相談いただけます。運動のことだけでなく、日々の小さな不安や迷いも、一人ひとりに寄り添いながらサポートします。

普段の練習のサポートについては、お問い合わせください。



ウェルネスガイドがあなたをサポートします

医療、運動、習慣の専門性を持つメンバーが
一人ひとりの状態に合わせて伴走するサポートチームです。

※ウェルネスガイドとは

医療・健康の知見を活かしながら、体験や日常の中で心身を整えるサポートを行う専門的な役割です。「自分の状態に気づき整えていく力」を引き出します。



おかはし よしひろ (有) たつなみ 代表
岡橋 義弘 薬剤師／ランナー メイン講師
実績に基づいた運動の視点から、継続できる身体づくりをサポート。

こみや えつこ
小宮 悦子

(株) フリーステーション 代表
看護師 (抗加齢医学会認定指導士)

お1人ずつに丁寧に寄り添い、無理のない進め方と健康管理をサポート。



ながき とものり (株) リライト 代表
永木 和載 理学療法士 (身体機能)

身体の使い方や動きの質を整え、ケガなく動ける身体へ導く。

いちむら やすめ

市村 恭女 コト旅舎 代表
ナビゲーター (旅の伴走者)

体験・食・場を通して自然と続けたい環境づくりをサポート。



オンライン説明会

実施日／開催時間

5月29日(金) 19時～

6月14日(日) 15時～

7月11日(土) 15時～



こちらから
お申し込みください

プログラムの内容やご質問、
個別相談など、何でもおこたえします。

例えば……
普段、運動していないけど、
私でも参加できる？
走り方のレベルアップをしたい、など
どんなご相談でも承ります。
個別のご相談はインスタグラムの
DMでも承ります。



Instagram
[スロー フィットネス]



旅のプログラムハイライト

温泉・学び・自然・仲間との時間が、あなたを変えていく。

第1回

2026年10月31日(土) 日帰り

走る土台づくりと身体の理解

- ▶ ランニング
- ▶ 靴の選び方、走るに必要な栄養などの講座
- ▶ 温泉、自家農園で育てた旬の素材を使った昼食



烟河・自家農園の野菜

第2回



座禅体験

2027年1月16日(土) 日帰り

動ける自分を感じる

- ▶ ランニング
- ▶ 走ると身体が変わる講座など
- ▶ 座禅体験、温泉、昼食

第3回

2027年3月27日(土) 日帰り

自然の中でもう一步先へ

- ▶ 桜並木をランニング
- ▶ ランナーのためのストレッチ講座など
- ▶ 温泉、昼食



桜並木をランニング

第4回



御礼参り

2027年6月4日(金)～5月(土) 1泊2日

チャレンジと感謝の旅

- ▶ ランニング
- ▶ 睡眠と疲労の講座など
- ▶ ヨガ体験、藍染体験
- ▶ 温泉、夕食ほか
- ▶ プログラム終了の御礼に宮川神社への御礼参り

舞台は京都 亀岡市

「里山の休日 京都・烟河」

けぶり かわ

里山ガーデン

自家農園で育てるこだわりの食材を使った食事や天然ラジウム温泉で昼敷きの大浴場と岩風呂をご堪能いただけます。



大浴場



ツアー概要

参加対象者

本気で身体を変えたい方、自分の時間を大切にしたい方。
(年齢・経験不問。ご自身のペースでご参加できます。)

集合時間・場所

- 亀岡駅北口 9時30分 (駅からホテルまで往復送迎)
- 現地・湯の花温泉 10時 (駐車場がございます。)

ご旅行代金

- 一般募集予定価格 **210,000円**
- モニター価格 **180,000円**
(モニター価格の方はアンケートや感想などにご協力していただけます。)

旅行代金に含まれるもの

- ウェルネスガイドによる8か月間のLINEでのサポート
- 日帰り3回
(ランニングの個別指導や講義、昼食、温泉入浴、座禅体験など。)
- 宿泊1回
(宿泊1泊2食付、1日目お弁当代、ランニングの個別指導や講義、ヨガ体験、温泉入浴、藍染体験、宮川神社ご祈禱など。)
- 傷害保険

旅行代金に含まれないもの

集合場所までの交通費、
宿泊回の2日目の昼食代

持ち物

動きやすい服装、ランニングシューズ、着替え、タオル、
飲み物、保険証など。

※日帰り第1回目に、服装・靴についてお話しします。
この回はすでにお持ちのものをご持参ください。

お問い合わせ・お申込み

コト旅舎

電話受付時間 10:00 ~ 17:00 (月~金)

※時間外はメール又は下記のInstagramのDMにてご連絡ください。

TEL 090-4695-6765 yasu4278@outlook.jp

○発行日 2026年5月20日発行

○利用バス会社 2027年1月16日 京都タクシー、
2027年6月4日~5日 篠小型交通

○添乗員同行

○最少催行人員 11名

○詳しい旅行条件を記載した書面をお渡ししますので、
事前にご確認の上お申込みください。

○取消料 (お客様のご都合による取消)

旅行開始日の前日から起算してさかのぼって

・20日目~8日前:旅行代金の20%

・7日前~2日前:旅行代金の30%

・前日:旅行代金の40% 当日:旅行代金の50%

・旅行開始後または無連絡不参加:旅行代金の100%

※本ツアーは8か月を通してのサポートと、全4回を一つの旅行商品として販売しております。

※旅行開始日は第1回目の日程となります。

(2026年10月11日以降のお取消の場合は、お取消料を頂戴いたします。)

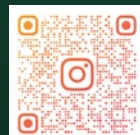
※一部日程のみの取消・返金はできません。

企画 株式会社フリーステーション

運営 コト旅舎

旅行企画・実施 日東浅口トラベル (岡山県知事登録旅行業第2-365号) 総合旅行業務取扱管理者:仁科直樹

〒719-0243 岡山県浅口市鴨方町鴨方 59-6 TEL0865-44-0210 FAX0865-44-5677



Instagram/コト旅舎