



自然の中で
深呼吸しながら
心身を
ほぐす



奥多摩森林セラピー | 奥多摩町



科学的に解明された森林浴の癒し効果を健康づくりに活かす「森林セラピー」。その全国初の専用コースとして奥多摩町の森林に設計された「香りの道 登計トレイル」には、森林ヨガを楽しめるスペースも。五感を使いながらのガイドウォークに加え、心と体を整えるヨガは、大自然の中で行うとさらに効果的だ。不定期でガイド、インストラクターによる森林セラピーツアー（ランチ付き6,000円など）も開催している。

奥多摩町

奥多摩森林セラピー

Links



☎0428-83-8855（一般財団法人おくたま地域振興財団）
 ➡MAP E2 香りの道 登計トレイル（奥多摩町登計原山村広場運動公園）
 ➡奥多摩町氷川940 ¥入場無料（ツアーは要予約）

健康増進スポット



青梅

奥多摩アウトドアセンター

森に囲まれた小さな湖、白丸湖。鏡のような湖面に浮かびながらSUPヨガを楽しめる。水のゆらぎを感じながらのヨガは解放感が格別。

☎080-4407-5507 ➡MAP E3 ➡青梅市御岳1-192-4 ¥参加費9,000円（レンタル代、保険代込み）
 〇9:45～13:00、14:00～17:15／不定休



奥多摩町

RAINBOWHOUSE 奥多摩

標高約650mにある天空の里、日原集落にある古民家スタジオ。木製ピラティスマシンプライベートレッスンを体験できる。

☎090-6027-5509 ➡MAP F1 ➡奥多摩町日原820 ¥1時間9,720円 〇9:00～17:00／水曜定休