

カヌー乗船体験はこのようなプログラムで進みます。  
1回あたり45分程度を要します。

①利用者体調チェック、諸注意、軽体操(ストレッチ等)



事前チェックや説明など  
陸上で15分程度レクチャーを行います

②陸上でのパドルワーク(持ち方漕ぎ方)



③船の乗降の仕方



④乗船



ここからおよそ30分間がカヌー乗船となります

⑤水上パドルワーク等の水上指導



⑥レクリエーション・自由時間

