

EXPERIENCE CATALOG GIFT



MAKE YOUR DAY, YOUR WAY



SOW EXPERIENCE

MAKE YOUR DAY, YOUR WAY

今度の休みは、
やりたいことを
やってみる。



どんな休日を過ごそう

EXPERIENCE CHOICES

予約サイトには、さまざまな体験が掲載されています。体験選びのヒントに、いくつかのジャンルをダイジェストで紹介します。



- ・冊子で紹介した内容は、実際に体験できるコースと異なる場合があります
- ・実際に体験できるコースの最新情報は、予約サイトでご確認ください

INDOOR SPORTS

インドア・アクティビティ



**あのスポーツや遊びを始めよう
お天気は言い訳になりません**

スポーツや遊びは屋外でするイメージがありますが、屋内でできることもたくさんあります。これを機に、ぜひ挑戦してみてください。「インドア・アクティビティ」ジャンルの体験はその名のとおり、天候を気にしなくていいのが魅力。施設が生活圏や通勤圏にあれば、継続するきっかけにも。最初は全員初心者です。初めての人、大歓迎。経験者の方は、いつもと違う場所でレベルアップしてみたいかでしょうか。



インドアスポーツの新定番
始めるのは今



必ずしも強い筋力が必要なわけではありません。バランス感覚
やしなやかさが大事です。



友人と一緒に外かけて、課題の攻略方
法を話し合うのも楽しいひとときです。

例えばこんな休日

ボルダリングジムではさまざまなレベルの人が思い思いに
楽しんでいます。難易度別にある「課題」のクリアを目指
して、頭と体を使います。それぞれの壁を越えればいい。
この日をきっかけに、新しい遊びにハマるかも。

他にもこんな体験が！



ピラティス



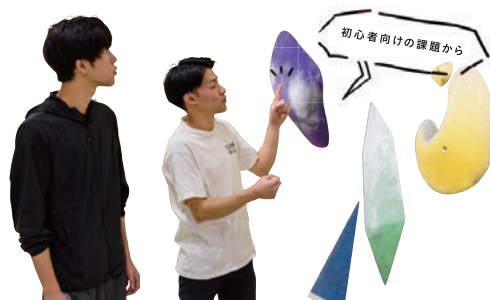
フライトシミュレーター



キックボクシング



道具はほとんど必要ありません。唯一必要な
シューズもレンタルして始めましょう。



CRAFTS

ものづくり



考え、手を動かし、作る 一つのものに向き合う休日

頭の中に描いたイメージを実際に形にする面白さ、ぜいたくさ、難しさ。「ものづくり」ジャンルに掲載されているのは、日々の消費活動とは真逆にある体験です。普段何気なく手にする、ものの製造プロセスに触れ、自分なりに工夫をこらし、一つのものを完成させます。何かを作ることに没頭する時間は、あっという間。完成品を愛用する生活はずっと続きます。



創造力を解き放ち
理想の美しい器を追求



土の感触を味わいながら、納得いく形に整えます。ときに先生からアドバイスをを受け、修正を加えます。

こんな感じかな？



細部にこだわり、作業を続けます。没頭するから、あっという間に時間が過ぎていきます。完成までもう少し。



例えばこんな休日

真剣に土と向き合う現場だから、工房には程良い緊張感があります。先生に教わりながら、創造力を全開にして器作りに没頭していく。なかなか思い通りの形にならないけれど、できた器はきっと好きになります。

他にもこんな体験が！



ガラス工芸



レザークラフト



木工



工房にある作品例などを参考にしながら、作りたい器のディテールを考えます。



いろいろな形に挑戦できる！

LIFESTYLE

くらしを彩る



長い時間を過ごす家だから 好きなものに囲まれていたい

家で過ごす時間が増えたから、お気に入りの
に囲まれた生活を送りたいものです。「くらしを彩る」ジャンルには、家の中を自分の好きなもので彩るためのワークショップやグッズが掲載されています。食事をしている時、ソファでくつろいでいる時、ふとしたときに目線の先に、気に入った花や雑貨があると、思わず笑顔に。そんな小さな幸せを感じるための体験が並びます。



花を瓶に閉じ込める
私が美しいと思う物



慎重にドライフラワーを配置していきます。やり直しができないので緊張します。



ボトルに入れると
より華やか



ふたをして完成。家に持ち帰って早く飾りたい！ 割らないようにお気をつけください。

例えばこんな休日

生花もいいけれど、長持ちするドライフラワーを瓶詰めして部屋に飾るハーバリウムもいいものです。飾る場所を想像しながら、自分でハーバリウムを作る時間の幸せなこと。閉じ込めた美しさが、長く続きます。

他にもこんな体験が！



料理教室



家庭菜園



フラワーレッスン



完成形を想像して、どんな素材を使うか選びます。悩ましくも楽しい時間です。



直感で選びました！



BODY CONDITIONING

からだメンテナンス



体を動かすのは気持ちいい 運動習慣のいいスタート

体を動かすと気持ちが晴れやかになります。普段運動をしていない人も、その心地良さは十分知っているはず。「からだメンテナンス」ジャンルには、これから運動を始めたい人、始めて間もない人を後押しする体験が掲載されています。インストラクターが楽しさを教えてくれます。既にスポーツをしている方は、別の知見を得るために新しいことにチャレンジしてみてもいいです。



ずっと動ける体になるために
今から始められること



グループレッスンだと、一緒に参加した人たちと、達成の喜びを分かち合えます。



さまざまな器具を使って、楽しくレッスンできるように工夫されているジムもあります。

例えばこんな休日

体の仕組みを熟知したインストラクターからトレーニングを教わります。筋力や柔軟性は人それぞれで、自分の体だけと知らないことがいっぱい。運動は少しきつけれど、今後にいけるたくさんさんの気づきがあるはずです。

他にもこんな体験が！



ピラティス



リフレクソロジー・フットケア



ボディケア

準備運動は念入りに



負荷が強い筋トレだけではなく、さまざまな方法で体の機能を調節します。



ADVENTURE

アドベンチャー



体を使ってめいっぱい遊ぶ 次の休みは大冒険へ

休みの日をめいっぱい楽しむために、少し遠出をして、ひとときの冒険をしませんか。「アドベンチャー」ジャンルでは、刺激的な遊びのアイデアを紹介。ガイドやインストラクターが、初めての人にこそ楽しんでほしいと、あなたを待ち構えています。やってみたかったことにぜひ挑戦してください。人生観が変わるかもしれない、そんな体験がきっとあります。



大空へ初めの一歩
丘の上から浮遊体験



丘を登って
もう一度



一気に駆け降りてキャノピーと呼ばれる布の部分に風を受けま
す。うまくいくとふわっと浮き上がります。

意外と体力勝負



どきどきの体験終了。事前に買っていただいたおにぎりが、
動いた後だと一段とおいしい！

例えばこんな休日

一度はやってみたいかったパラグライダーに勇気を出して挑
戦。大空を飛ぶ経験者を遠くに見ながら、スキー場のゲ
レンデのような坂を装備をかついで登ります。タイミング
を合わせて走り出す。一瞬だけど、最高の冒険。

他にもこんな体験が！



バギー



フィールドアスレチック



坂を何度か登るので準備体操。インストラク
ターからコツを聞きましょう。



NATURE, OUTDOOR

ネイチャー・アウトドア



街を離れて自然の中へ 気分転換と癒やしの時間

オープンエアーの心地良い場所に行けば、最高のリフレッシュ。「ネイチャー・アウトドア」ジャンルには、自然の中に身を置いて、気分転換や癒やしを求める方に向けた体験が並びます。険しい場所に行かず、激しく体を動かさない、穏やかな外遊びも掲載しています。四季によって表情が異なる、海、山、川、湖。街を離れて、気持ちの良さそうな場所に出かけてください。



湖上にぶかりと浮いて
しばし私の自由な時間



コツをつかむと
楽しい！

最初は揺れて少し怖いけれど、だんだんバランスを取るのに慣れます。



陸に上がって、おいしい空気を吸い込んで、ゆっくり
過ごしてリフレッシュ。



例えばこんな休日

慌ただしい毎日から逃れ、美しい湖を求めて日帰りトリップ。湖に浮かんでゆらゆら。パドルを動かし、行きたい場所へ自由に向かいます。漕いでいるうちに、どんどん上達。日々の合間に、こういう息抜きが必要です。

他にもこんな体験が！



スタンドアップパドル



乗馬



釣り



準備OK！



パドルの上手な使い方を、インストラクター
から教わって、いざ出発。



SIGHTSEEING

観る・巡る



訪れるだけで楽しい 日常に刺激をくれるお出かけ

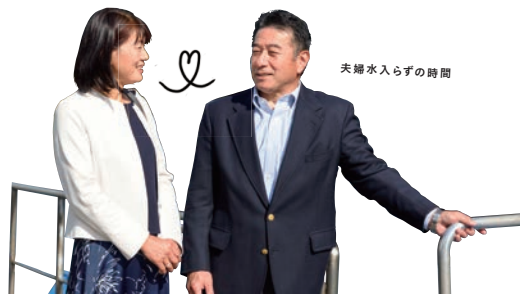
行ったことがない場所に行ってみましょう。見たことのないものを見に行きましょう。「観る・巡る」ジャンルにあるのは、訪れるだけで楽しめ、新しい発見がある体験です。景色を眺めたり、知らなかったことの話の聞いたり。刺激的な場所は、都市に、自然の中に、たくさんあります。出かけて得たいいつもと違う視点は、日常を少し面白く変えてくれるはずです。



甲板に出て感じる海の風
いつもと違う街の表情



受付で名前を伝えて、乗船の時間までしばし待機。栈橋を渡って船に乗り込みます。



夫婦水入らずの時間



きれいな景色の写真がきっと撮れます。スタッフの方が二人を撮ってくれることもあります。



海風が気持ちいい

晴れていれば有名なランドマークがくっきり。好奇心旺盛な海鳥が間近に来ることも。

例えばこんな休日

パートナーを誘って、都会のクルージングへ。沖に出るにつれ、小さくなっていくビル群や工業地帯。ぼんやりと景色を楽しみ、甲板上で写真を撮り、少しの時間の非日常を満喫。陸に戻ってもその余韻が残ります。

他にもこんな体験が！



ワイナリー



ロープウェイ・ゴンドラリフト



観光バス

RELAXATION

リラックス



何もしない休日 目を閉じて、深呼吸をして

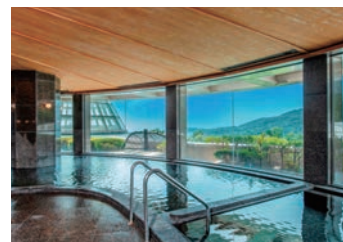
ゆっくり休む。自分のために過ごす。「リラックス」ジャンルには、休息のためのアイデアがたくさんあります。快適な空間に包まれて、体と心を休めましょう。全身の力を抜いて、面倒なことをすべて忘れて、深呼吸をして、たまにはあなただけの時間を。頭を空っぽにする休日は、ご機嫌な毎日のために、必要な時間です。



ノイズをシャットアウト
私のための癒やし空間



いい香りに包まれて、落ち着いた空間でゆっくりと過ごします。



お風呂や食事が付いたコースもあります。詳しくは予約サイトでご確認ください。



すっきりした〜

例えばこんな休日

リラクゼーション空間に身を置いて心のデトックスの日。いい香りに包まれて、セラピストに身を任せ、外の景色をぼーっと眺め。スマホもSNSもない、自分だけの時間です。また明日から前向きに。

他にもこんな体験が！



アロマ・フレグランス



ボディケア



リフレクソロジー・フットケア



店に到着したら、まずはカウンセリングを受け、体調や希望などを伝えます。





あなたの興味の赴くまま 「やってみたい」を大切に

実際に予約できる体験の詳細は、予約サイトからご確認ください。いろいろな体験が掲載されています。せっかくの機会ですので、好奇心や興味関心に正直に、やってみたいことに挑戦してください。



SOW EXPERIENCE
総合版カタログギフト（BLUE）

お問い合わせ先

ソウ・エクスぺリエンスお客様サービス
<https://t.sowxpgift.com/contact>



2022 年 4 月発行
発行・編集・デザイン／ソウ・エクスぺリエンス株式会社
写真／倉林 和泉
イラスト／佐久間 茜
©2022 SOW EXPERIENCE Inc., All Rights Reserved.

