

下田の夏は終わらない！フラと海洋浴の祭典



ALOHA SHOWER 2024

in Shimoda

令和6年

9/14 土 SAT
9/15 日 SUN

静岡県下田市
吉佐美大浜



9/14 土

ノルディックウォーキング
ズンバ/ビーチヨガ
フレスコボール

当日申込必要
筋肉ビーチコンテスト
コーラ早飲み
カヤック体験

HULA
FOOD STANDS
FIREWORKS



9/15 日

ノルディックウォーキング
ズンバ/ビーチヨガ
ビーチ綱引き

当日申込必要
ビーチサンダル飛ばし
コーラ早飲み
子供サザエ投げコンテスト
カヤック体験

HULA
FOOD STANDS

※アクティビティの詳細は
パンフレットの中間をご覧ください。



同日開催
ビーチジオラマ
フォトコンテスト

街中でもアロハシャワーも楽しもう！

ALOHA SHOWER
納涼祭 in 大横町

街中に屋台が並ぶ、
アロハシャワーサテライト

日程 9/14(土) 15:00~21:00
9/15(日) 11:00~21:00

場所 下田市内街中 大横町通り

OLIVE 中継あり!

コカ・コーラ
ポトラスジャパン
株式会社

こころとからだに、
おいしいものを。
DyDo

下田ローブウェイ

下田海中水族館

下田開国博物館

観音温泉

下田港「黒船遊覧船」
伊豆クルーズ



イベント運営・会場周辺の交通安全を目的に、お車で越しの皆さまに協力金をお願いします。

(普通自動車 1,000円、二輪車 500円/1回)

9/14 SAT

9/15 SUN

グラウンドステージ	ビーチステージ	
7:00	7:00~8:30 ビーチヨガ	
8:00		
9:00	9:00~10:00 ノルディックウォーキング	
10:00		
11:00		
12:00		
12:00~開会式 12:00~露店オープン	11:00~夕方 フレスコボール	
13:00		
13:30~14:00 コカ・コーラ早飲み大会		
14:00		
15:00		
15:00~15:45 筋肉ビーチコンテスト		
16:00		
16:00		フラ ●14:35~ オハナ フラ スタジオ ●14:50~ ナーメア フラ オケラオナラニ ●15:30~ ハラウ オ ビリホアロハ ●15:45~ ハラウ フラ オ プアエナ ●16:00~ ヘ ハナ ナネア カ フラ ●16:12~ スタジオ ヴェリナ
17:00		16:35~17:05 ズンバ 17:05~17:20 皆で一緒にビーチクリーン
18:00		フラ ●17:45~ ハーラウ フラ ナーレイ ヒヴァオカラー ●18:10~ ハーラウ フラ オ ヴェリナ ●18:40~ フラ ハーラウ オ エフカイ
19:00		
20:00	20:00~20:10 浜辺の花火	
21:00		

★20:30 アロハシャワー初日終了 会場クローズ
★20:55 会場発-下田駅行きバス最終便発車

グラウンドステージ	ビーチステージ
7:00	7:00~8:30 ビーチヨガ
8:00	
9:00	9:00~10:00 ノルディックウォーキング
10:00	
10:00~露店オープン	10:00~10:30 ズンバ
	フラ ●10:45~ 伊豆SSフラチーム ●11:15~ カニ レファ フラ スクール
	11:40~12:40 ビーチサングル跳ばし選手権
	12:50~13:30 子供サザエ投げコンテスト
	13:45~14:20 ビーチ綱引き
	14:25~14:40 皆で一緒にビーチクリーン
	★15:00 アロハシャワー終了 会場クローズ

カヤック体験は9/14(土)は10:00~
9/15(日)は9:00~ **舞磯浜エリア** にて行います。



無料シャトルバス時刻表 (①番のりば)

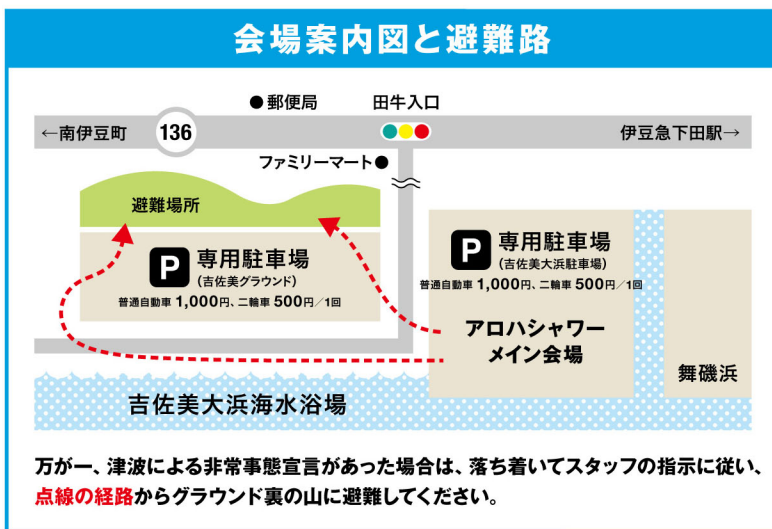
	アロハシャワー会場	アロハシャワー会場	アロハシャワー会場	アロハシャワー会場	アロハシャワー会場	アロハシャワー会場
	下田駅	裁判所前	吉佐美大浜	吉佐美大浜	裁判所前	下田駅
9/14 (土)	10:30	10:31	10:50	-	-	-
	11:30	11:31	11:50	-	-	-
	16:40	16:41	17:00	17:10	17:29	17:30
	17:40	17:41	18:00	18:10	18:29	18:30
	18:40	18:41	19:00	19:10	19:29	19:30
	19:20	19:21	19:40	19:50	20:09	20:10
9/15 (日)	10:30	10:31	10:50	-	-	-
	11:30	11:31	11:50	-	-	-
	-	-	-	15:30	15:49	15:50

● 下田駅シャトルバスは、①番のりばから乗車。
● 吉佐美大浜シャトルバスのりばは、会場入口付近。

在来線時刻表 (②番のりば 運賃420円)

下田駅	大浜海岸	大浜海岸	下田駅
-	-	7:25	7:38
10:30	10:43	11:25	11:38
11:45	11:58	12:15	12:28
14:15	14:28	15:13	15:26
15:58	16:11	16:31	16:44

● 路線バス(有料)は②番のりばから乗車、「大浜海岸」下車。



駿河湾フェリー

清水港発・土肥港着			土肥港発・清水港着		
便名	出発時刻	到着時刻	便名	出発時刻	到着時刻
第1便	7:45	9:00	第1便	9:10	10:25
第2便	10:35	11:50	第2便	12:00	13:15
第3便	13:25	14:40	第3便	14:50	16:05
第4便	16:15	17:30	第4便	17:40	18:55

旅客運賃
大人 ¥2,000 小人(小学生) ¥1,000
団体割引(旅客運賃に適用)※15名様以上
大人 ¥1,800 小人 ¥900

お問い合わせ ☎054-353-2229

アロハシャワー

『#アロハシャワー2024』のハッシュタグを付けてたくさん投稿してね!

aloah.shower.shimoda

イベントの詳細はこちらから
アロハシャワー公式Youtube



参加者募集!



海のアクティビティや楽しいイベントにチャレンジしませんか?

Beach Yoga



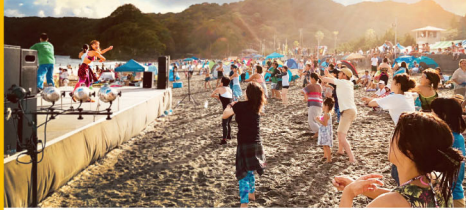
朝の海で爽やかに1日を始めよう
ビーチヨガ

【開催日】9/14(土)・9/15(日)
 【時間】7:00~8:30
 【受付】6:45~ ビーチステージ横テント
 【開催場所】吉佐美大浜ビーチ
 【インストラクター】鈴木こなみ・坂本季実子
 【参加料金】2,000円(レッスン料、レンタルヨガマット、保険)
 【募集定員】50名(予約制)
 【お申し込み・お問合せ】アロハシャワー下田実行委員会
 TEL:0558-22-1531(下田市観光協会)

※ストレッチしやすい服装でご参加ください。
 ※ヨガマットの無い方には貸し出します。
 ※タオル、飲み物等持参ください。



ZUMBA®



皆で踊って楽しくエクササイズ
ズンバ

【開催日時】9/14(土)16:35~17:05
 9/15(日)10:00~10:30
 【受付】不要 ビーチステージに開始5分前に集合
 【開催場所】ビーチステージ前
 【インストラクター】Sally Blast Fitness
 【参加料金】無料 【参加定員】なし
 【お申し込み・お問合せ】アロハシャワー下田実行委員会
 TEL:0558-22-1531(下田市観光協会)

※暑さ対策のため、十分に水分補給をお願いします。
 ※タオル、飲み物等ご持参ください。



上位景品あり

Kayak School



穏やかな川からの景色を楽しもう
カヤック体験

【開催日・時間】
 9/14(土) ①10:00~②11:00~③12:30~
 ④13:30~⑤14:30~
 9/15(日) ①9:00~②10:00~③11:00~
 ④12:30~⑤13:30~



【所要時間】1時間程度
 【集合時間】各回開催の30分前
 【集合場所】舞磯浜エリア駐車場
 【対象】4歳以上(応相談)の健康で元気な方
 【参加料金】小学生以上1,500円 小学生未満500円
 犬500円 【募集定員】各回10名(1艇につき2~4名乗艇)
 【お問合せ】TEL:0558-23-0468(ワンダフルワールド)
 http://www.wonderful-world.net/
 ●HP内の予約フォームより9/13(金)18:00までにお申し込み
 ください。当日のお申し込みはカヤック会場にて承ります。

※参加料金には機械レンタル、保険、カヤック安全講習が含まれます。
 ※濡れても良い服装(お尻からは濡れるため水着がベスト)、帽子、クローズスやかかとのあるマリンシューズ等を着用してください。 ※ビーチサンダルでの参加はできません。

Nordic Walking



人気の龍宮窟を歩こう 2days

パワースポットを巡るノルディックウォーキング

【開催日】9/14(土)・9/15(日) 【時間】9:00~10:00
 【受付・集合時間】8:30 インフォメーションセンター前
 【コース】吉佐美大浜ビーチ~龍宮窟~吉佐美大浜ビーチ
 【参加料金】500円(レッスン料、ポールレンタル、保険)
 【募集定員】各日30名(当日受付もOK)
 【必要なもの】タオル、帽子、飲み物、日焼け止めクリーム等
 【お申し込み・お問合せ】アロハシャワー下田実行委員会
 TEL:0558-22-1531(下田市観光協会)
 【主催】伊豆下田ノルディックウォーキング協会

※両手が使えて歩きやすい服装でご参加ください。
 ※サンダルやクローズスでの参加はできません。
 必ず運動靴でご参加ください。

Coca Cola Early Drinking Tournament



今年のチャンピオンは誰だ!
コココーラ早飲み大会

【開催日時】9/14(土) 13:30~・9/15(日)13:30~
 【開催場所】グラウンドステージ
 【受付】9/14(土)12:30・9/15(日)12:30 インフォメーション
 【集合場所】グラウンドステージに15分前に集合
 【参加料金】無料
 【募集定員】男性、女性、小学生それぞれ16名まで
 【お問合せ】アロハシャワー下田実行委員会
 TEL:0558-22-1531(下田市観光協会)

Turban shell throwing contest

まるで砲丸投げ!
子供サザエ投げ
コンテスト

【開催日】9/15(日) 【時間】12:50~13:30
 【受付】12:40 ビーチステージ横テント
 【参加料金】先着無料
 【参加定員】小学校1~3年 5人・4~6年 5人
 【お問合せ】アロハシャワー下田実行委員会
 TEL:0558-22-1531(下田市観光協会)



New!!

Beach Sandals Flying



どこまで跳ばせる?
ビーチサンダル飛ばし選手権

【開催日】9/15(日) 【時間】11:40~12:40
 【受付】10:50 インフォメーション
 【集合時間】11:30 ビーチステージ横テント
 【参加料金】200円
 【募集定員】男性20名、女性20名、
 子供15名(小学4年生以下)
 【お問合せ】アロハシャワー下田実行委員会
 【運営】ビーチサン協会



Fresco Ball



日本代表が教える
ブラジル発祥フレスコボール

【開催日】9/14(土) 【時間】11:00~夕方まで
 【受付】随時受付 フレスコボールエリア
 【参加料金】無料 【参加定員】なし
 【お問合せ】アロハシャワー下田実行委員会
 TEL:0558-22-1531(下田市観光協会)



参加者募集

皆と一緒にビーチクリーン

美しい下田の海を一緒に守りましょう!

開催日時 9/14(土) 17:05~17:20
9/15(日) 14:25~14:40

マイ箸、マイ皿、マイカップ
持参で! 美しい砂浜、
綺麗な環境を残しましょう。

会場では環境保全ならびにゴミを少しでも減らすために「マイ箸、マイ皿、マイカップキャンペーン」を実施します。マイ箸、マイ皿、マイカップ持参で遊びに来てください!

喫煙は指定の場所
お願いいたします。

イベント期間内は、会場内の混雑が予想され、小さなお子様も多く、歩きタバコなどは大変危険です。タバコの火、煙から子供たちを守るため、決められた場所での喫煙をお守りください。会場内にはゴミステーション横に喫煙コーナーを設けてありますので、決められた場所での喫煙をお願いいたします。

下田の海は終わらない! ビッグシャワーの思いを繋いだ フラと海洋浴の祭典

伊豆下田には美しい白砂と水質が極めて良好な海水浴場が数多くあります。そのひとつ吉佐美大浜を舞台とする参加型ビーチイベントが『アロハシャワー』。様々なアクティビティ、花火大会、大露店市など、盛りだくさんな2日間。

納涼祭 in 大横町

今年は街中・大横町にも屋台が並び、大浜会場の様子が中継されます。

裁判所からバスが出ます*

※バスの時刻は裏面をご覧ください。

会場MAP

ALOHA SHOWER NEWS!

今年も全国からフラチームが集結

地元のチームだけでなく、全国からフラチームが集結! 華やかな衣装に身を包み、雄大な自然を背景に踊る姿は圧巻。子供たちの可愛らしいステージもあります。大地のエネルギーを感じて癒されてください。



40店舗の大露店市

定番の屋台めしに加え、多数の魅力的なキッチンカーが出店します。満足満腹間違いなし!



初心者歓迎! 筋肉ビーチコンテスト開催

下田出身のボディビル日本チャンピオンがポージングを指導します。観客の拍手で決まる子供から大人まで楽しめる筋肉コンテストです。参加賞あり。詳しくはQRコードから。提供: SHIRAI MUSCLE FACTORY



開催日時: 9/14 (土) 受付: 14:00 インフォメーション 開始時間: 15:00~
男子30人・女子10人・ファミリー10組
当日募集☆筋肉エリアでパンブアップ
木製ダンベルでインスタ映え



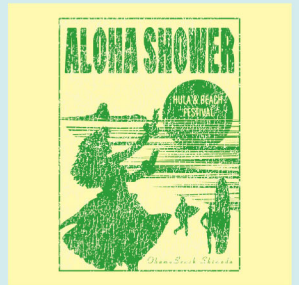
今年もあります、アロハシャワーT! どちらのデザインをゲットする?

毎年大好評の公式Tシャツ。カラーはバニラホワイト(110.140/税込2,500円、S.M.L.XL/税込3,500円)とライトイエロー(S.M.L.XL/税込3,500円)の2種類。

事前販売 下田市観光協会
下田観光協会駅前案内所



「フラとカキ氷と私」
〈110.140.S.M.L.XLの6サイズ〉



「RETRO HULA」
〈S.M.L.XLの4サイズ〉

美しい海をバックにビーチ綱引き

とにかく綱を引きたい人集まれ!
誰でも参加OKです。

開催日時: 9/15 (日) 13:45~14:20
集合場所: 13:40 綱引きエリアに集合 参加費: 無料



想像力で下田の海をPR! ビーチジオラマフォトコンテスト

プラモデル、おもちゃなどを砂浜にならべて写真撮影しよう。8月23日~9月15日までに下田の海で撮影した写真を『#(撮影した海の名前)』と、『#アロハシャワーフォト』で投稿! 14.15日は大浜会場でおもちゃ貸し出しあり 9/20発表 提供: シモダトルネード

開催場所: 吉佐美大浜海岸

- 条件
- ① 下田の海が少しでも入っていること
 - ② 流木、砂の造形を利用しても良い
 - ③ 人のみは不可
 - ④ 動画でも良い



おもちゃと砂場セットを持って集まれ!