

秋の奥志賀を歩こう！

心と身体を満たす2泊3日

NATURE TOUR

山登りリトリート
2024

9/23 月 24 火 25 水

参加費：82,000円～

※2名1部屋で宿泊時のお一人様の税込金額

ホテルグランフェニックス奥志賀の贅沢な空間と美味しいお料理に加え、奥志賀高原の多彩な自然とアウトドアアクティビティを存分に楽しめる2泊3日。期間中、朝夕に開催される森林ヨガは雄大な自然に包み込まれるような心地良さで心身共にリラックスできるでしょう。

信州百名山に選定される笠ヶ岳、またホテル近くの焼額山などを歩きます。3日目は信州高山村観光も予定し、盛り沢山の3日間です！

DAY1

笠ヶ岳トレッキング

12:00 ホテルロビー集合(お車の方)
12:30 志賀高原山の駅集合(電車の方)
※昼食は予め済ませて集合ください
マイクロバスで移動
13:20～ 笠ヶ岳トレッキング(約1時間、約1.1km、標高差約170m)
15:30 ホテル到着、チェックイン
16:30 森林ヨガ(自由参加)
18:30 夕食
20:00 ごろ～ブリーフィング

DAY2

焼額山を登る

6:30 ヨガ(自由参加)
7:30 朝食
8:30 ロビー集合出発
9:00～ 焼額山 登山口～焼額山-竜王山
トレッキング(約6.5時間、約12km、標高差約420m)
16:00 焼額山 登山口に下山
※ホテル到着後、時間があれば森林ヨガ実施予定
18:30 夕食
20:00 ごろ～ブリーフィング

DAY3

信州高山村観光

6:30 ヨガ(自由参加)
7:30 朝食
9:30 ロビー集合出発
10:00～ 信州高山村観光
11:30 集合出発
12:15 道の駅オアシスおぶせ到着
→ランチやお土産などお楽しみください。
14:00 長野駅到着・解散
※3日間を通して内容・時間は天候や状況によって変更する場合がございます。

登山家 小村あづさ

Early Bird Adventure 代表日本山岳ガイド協会認定登山ガイド
石川県小松市出身 宇都宮大学農学部森林科学科、野生鳥獣管理
学専攻。30歳を機に独立し、海外トレッキングガイドの仕事
をスタート。世界各国の山々をガイドとして登る。2020年 Early
Bird Adventure 設立。

◆主な海外登山歴

- ・キリマンジャロ5895m 登頂(11回)
- ・ストックカンリ6153m 登頂
- ・エベレスト・BC・カラパタル・ゴキョピーク・バルトク
氷河ロングトレイル・ヨセミテグランドキャニオントレッキ
ング・パタゴニアトレッキングなど

含まれるもの

2泊4食、森林ヨガ・早朝ヨガ代・2日目のお弁当、ガイド料、保険料

持ち物

動きやすい登山ウェア(伸縮するもの推奨)、登山靴またはトレッキングシューズ、雨具上
下、運動に適したインナー(速乾性・保温性があり、化繊またはウール素材がおすすめ)、防
寒着(フリースやライトダウン等)、帽子、グローブ、ソックス、ストック(必要な方)、ザ
ック30L前後、サングラス、日焼け止め、飲み物2L以上(保温ボトルで温かい飲み物もある
と良いです)、行動食(チョコレート、キャンディー等)、除菌ウェットティッシュ、トイレ
ットペーパー、ゴミ袋等、ヨガを行う際のウェア(寒い事も予想されるので羽織物もご準備
ください)※トレッキングシューズ、雨具、ストックはレンタルもございます。

【キャンセルポリシー】2週間前～20%、前々日50%、前日80%、当日100%

お申込み・問い合わせ

0269-34-3611
(9:00～21:00)



ホテル グランフェニックス 奥志賀

〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原