



オータムフェスタ

2018 杉山野外塾

10月は、紅葉真っ盛りの志賀高原で心と体をリセットしませんか？ 森の葉っぱが燃えるように色づくこの時期は、紅葉のベストシーズン。高標山から見る奥志賀高原の眺めは、紅葉した落葉樹の森がまるで果てしなく広がるように映ります。紅葉を楽しみながらのテニスや温泉のプログラムもございます。

- 【日程】 ①10月6日(土)PM ~ 10月8日(月祝)AM
②10月7日(日)AM ~ 10月8日(月祝)AM

◇プログラムはフリーチョイス◇ 1日に付き1つお好きなプログラムをお選び下さい(スケジュールをご参照下さい)。お申込み時にご希望をお伺いします。

【宿舎】 スポーツハイム奥志賀 〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原 ☎0269-34-2551

- 【会費】 ①=¥22,000(2泊4食、1昼食、ガイド料2日)
②=¥13,000(1泊2食、1昼食、ガイド料1.5日)

※7日の昼食代が含まれています。弁当またはレストランでの食事になります。

※ハイキングプログラムは索道を利用することがあります。ゴンドラ・リフト代を別途ご用意下さい。

【集合】 6日⇒13:00 7日⇒ 8:00 / スポーツハイム奥志賀

【解散】 8日 12:00 / スポーツハイム奥志賀

【持ち物】

ご参加の皆様

- 雨具・・・しっかりとした雨具を装備して下さい(傘、ウィンドブレーカーは不可)
- 防寒具・・・10月の志賀高原はいつ雪が降ってもおかしくありません。防寒ウエア、帽子、手袋を必ず装備して下さい。(ダウン・厚手フリースのようなもの、スキーウエアも可)

テニス

- 運動のできる服装
- 運動靴(お持ちの方はテニスシューズ)
- 帽子
- ラケット(無料レンタル有)
- 着替え

ハイキング・登山

別紙をご覧ください。

【交通のご案内】

往路(6日の集合時間に間に合う急行バス) ※どちらも蓮池で路線バスへの乗継が必要です。

長野駅東口発 10:15 ⇒ 奥志 Gondra 前着 12:13 飯山駅発 9:15 ⇒ 奥志賀 Gondra 前着 10:54

復路(解散時間以降の急行バス)

<長野駅着>

奥志賀 Gondra 前発 12:34(路線バス/蓮池で急行バスへ乗継) ⇒ 長野駅東口着 14:51

奥志賀 Gondra 前発 15:29(路線バス/蓮池で急行バスへ乗継) ⇒ 長野駅東口着 17:46

※湯田中から長野電鉄利用・・・奥志賀 Gondra 前発 14:24(路線バス) ⇒ 湯田中駅着 15:21/

湯田中駅発 15:34(長電特急) ⇒ 長野駅着 16:22

<飯山駅着>

(急行バス)奥志賀 Gondra 前発 14:30 ⇒ 飯山駅着 15:56

【スケジュール】 ※プログラムの内容は当日の天候、状況に応じて変更する場合があります。

| | |
|--------|--|
| 6日(土) | (集合時間までに昼食をおすませ下さい。スポーツハイムレストランをご利用頂けます。) |
| 13:00 | 集合/スポーツハイム プログラムごとにお楽しみ下さい。 |
| | 《紅葉ハイキング》石の湯から幕岩へ、紅葉の進み具合によって、渋峠付近(標高の高い場所)等 スポーツハイム(車) → 石の湯、幕岩溪谷散策 →(車)→ スポーツハイム |
| | 《テニス》 テニスの基本を練習します。(初心者の方も大歓迎です。) 準備体操→基本練習→自由練習 ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブを球出し形式で練習します。 |
| 7日(日) | プログラムごとにお楽しみ下さい。 |
| | 《温泉と紅葉ハイキング》(予定) (昼食:弁当持参) スポーツハイム(車) → 前山~ひょうたん池~田ノ原湿原ハイキング→(車)高山村の温泉→中野直売所→スポーツハイム |
| | 《高標山紅葉トレッキング》(予定) (昼食:弁当持参) スポーツハイム(車) → カヤノ平 → 高標山登山口 →(約 100 分) 高標山山頂 (約 90 分)→ 高標登山口→ カヤノ平(車)→ スポーツハイム |
| | 《テニス》 (昼食:レストランサンクリストフにて) ストローク、ボレー、サーブ等テーマを決めてレベルアップを目指します。 午前/準備体操→基本練習→自由練習 午後/準備体操→基本練習→応用練習→ゲーム形式による練習 |
| 18:00~ | 秋の味覚満載のテーブルを囲み、楽しいひと時を。 |
| 8日(月) | プログラムごとにお楽しみ下さい。 |
| | 《奥志賀溪谷、もしくは白樺苑路紅葉ハイキング》 スポーツハイム(Gondola) →(車) 奥志賀溪谷、もしくは白樺苑路の散策(紅葉の進みが良い方を選びます) → 奥志賀紅葉フェスタ会場(車)→スポーツハイム |
| | 《テニス》 スタッフ等を交えてのミニゲームで楽しみましょう。(初心者の方も大歓迎です。) 準備体操→ゲーム形式による練習→ミニゲームなど |
| 12:00 | スポーツハイムにて解散 (この日の昼食は会費に含まれません。) |

＝現地よりお知らせ＝

◇ 紅葉の進み具合はその年の気象状態、標高や場所によって大きく異なります。状況により、上記のコース以外の場所や施設へご案内させて頂く場合があります。ご了承下さい。

(7日の1例) ☆温泉と紅葉ハイキング☆

・ハイム→カヤノ平ハイキング→(車)馬曲温泉→(車)木島直売所→ハイム

☆紅葉トレッキング☆

・ハイム→前山→四十八池→大沼池→大沼池入口→(車)→ハイム

現地情報 10月6日、7日は、奥志賀高原にて星空観察会が開催されます。
10月6日～8日は、奥志賀ゴンドラリフトが運行します。

お申込み/お問合せ

株式会社スギヤマトラベル ☎03-3562-5988

〒104-0061 東京都中央区銀座 1-6-11 土志田ビル 8F

現地問合せ スポーツハイム奥志賀 ☎ 0269-34-2551 担当 中路