


2019 杉山野外塾オープニングイベント

スプリングフェスタ

杉山野外塾スタッフと新緑の志賀高原を楽しみませんか？

【日程】6月8日(土)PM ~ 9日(日)AM

★プログラムはフリーチョイス★ =各プログラムとも初心者～ご参加いただけます= 
「ハイキング」「コンディショントレーニング/歩き方体験編」「イワナ毛バリ釣り(8日のみ)」「テニス」の4つの中から、1日に付き1つ好きなプログラムをお選びください。お申込み時にご希望をお伺いします(釣りは人数制限があります)。

プログラムに参加せずに自由行動で楽しみたい方は宿泊のみで承ります。(テニスコートの利用はテニスプログラムご参加の方を優先とさせていただきます。ご了承ください。)

【参加費】

◇プログラムに参加する方=¥13,000 (1泊3食・ガイド料1日) ※杉山ポイントカードをお持ちの方はご持参ください。

◇宿泊のみの方=¥9,500 (1泊3食) ※宿泊のみのご利用はポイントカード対象外となります。

★夕食時、フリードリンク(アルコール飲料、ソフトドリンク等)ご希望の方は現地でお申し付けください。(¥1,000 現地払い)

★前泊(6/7の宿泊)=2食付 7,400円 朝食付 5,900円

【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

【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。

8日(土)	(昼食は会費に含まれていません。スポーツハイムレストランをご利用の方は6/5(水)までにご予約ください。)
13:30	集合/スポーツハイム奥志賀 プログラムごとにお楽しみください。
	<p>《ハイキング》「白樺苑路」「池めぐりコース、サンシャイントレール」などからその日の最適なコースを歩きます(当日の天候、新緑の状況に応じて決定します)。清流雑魚川のマイナスイオンや新緑の息吹をお楽しみください。アップダウンの少ない3時間程度を歩きます。</p> <p>《コンディショントレーニング/歩き方体験編》スキー上達のための歩き方の基礎プログラムを体験。奥志賀の地形を駆使したさまざまなバリエーションの歩き方で、スキーのための身体の動かし方をトレーニング(ノルディックウォーキング・ストレッチング・ハイキングなど)。</p> <p>《イワナ毛バリ釣り(8日のみ)》(事前講習)用具説明・キャストイング(竿の降り方)・装備確認・その後、雑魚川へ移動(コンディションの良いポイントへご案内)川床の美しい景色と天然イワナに出会いに行きましょう。(3時間程度) 初めての方歓迎!</p> <p>《テニス》ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ等テニスの基本を球出し形式で練習し、ゲーム形式による練習、ミニゲームなどで楽しみましょう。初心者歓迎!</p> <p>** 夕方、ご希望の方は山菜観察へご案内致します **</p>
18:00~	<p>グリーン期グランドオープニングパーティー</p> <p>山野草をふんだんに使った料理(根曲り竹、こごみ、わらび、行者にんにく、ふきのとう、他)を囲み、楽しいひと時を。スタッフも同席させていただきます。</p>
9日(日)	プログラムごとにお楽しみください。
8:30~	<p>《ハイキング》花や植物の見ごろを見極め、前日とは異なるコースをご案内いたします(3時間程度)</p> <p>《コンディショントレーニング/歩き方体験編》スキー上達のための歩き方の基礎プログラムを体験。奥志賀の地形を駆使したさまざまなバリエーションの歩き方で、スキーのための身体の動かし方をトレーニング(ノルディックウォーキング・ストレッチング・ハイキングなど)。</p> <p>《テニス》ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ等テニスの基本を球出し形式で練習し、ゲーム形式による練習、ミニゲームなどで楽しみましょう。初心者歓迎!</p>
13:00頃	昼食後、解散(会費に昼食が含まれています。)

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)