

諏訪湖を眺める天然温泉のお宿湖泉荘宿泊（1泊2日～2泊3日）のお客様のためのコースです。  
読図ツアー、上高地、車山・霧ヶ峰、白駒池、北横岳トレッキングツアーなど初心者の方からお楽しみいただけるコースをご準備しました。  
山の学校ならではの読図ツアーもおすすめです。

## 上高地（4月末～11月）

初級  
トレッキング

湖泉荘からバスで上高地に向かいます。河童橋、明神池を梓川沿いにめぐります。明神池は穂高神社の神域で別名「鏡池」「神池」とも呼ばれます。トレッキング後は、河童橋にてランチ&おみやげタイム。バスにて湖泉荘に戻り、帰路または宿泊。



※朝食は現地に向かう途中でご購入いただけます。

- 時間／出発:午前6時 解散:午後5時(予定)
- 料金／8,000円 ※バス・保険・ガイド料含む
- 歩行時間／3～5時間 ■ 定員／1日15名

## 車山（霧ヶ峰）

初級  
トレッキング

霧ヶ峰連峰の最高峰、車山にて散策。6月レンゲツツジ、7月ニッコウキスゲなど春から秋にかけて花も楽しむことができます。山頂にてランチタイム。下山後は、バスにて湖泉荘に戻り、お風呂、食事をして帰路または宿泊。



※昼食は現地に向かう途中でご購入いただけます。

- 時間／出発:午前9時 解散:午後2時(予定)
- 料金／5,000円 ※バス・保険・ガイド料含む
- 歩行時間／2～4時間 ■ 定員／1日15名

## 白駒池周遊

初級  
トレッキング

北八ヶ岳の広大な原生林の中にある神秘的な湖、白駒池の周りをトレッキング(3～5時間)&ランチタイム。バスにて湖泉荘に戻り、お風呂、食事をして帰路または宿泊。



※昼食は現地に向かう途中でご購入いただけます。

- 時間／出発:午前9時 解散:午後3時(予定)
- 料金／6,000円 ※バス・保険・ガイド料含む
- 歩行時間／3～5時間 ■ 定員／1日15名

## 北横岳

初級  
山登り

ロープウェイにて標高2,237mの山頂駅へ。ハイマツやコマツガなど溶岩台地を覆う低木や高山植物が群生する坪庭自然園～標高2,480mの北横岳を目指します。



※昼食は現地に向かう途中でご購入いただけます。

- 時間／出発:午前9時 解散:午後3時(予定)
- 料金／7,000円 ※バス・保険・ガイド・ロープウェイ(往復)含む
- 歩行時間／3～5時間 ■ 定員／1日15名

## 読図ツアー

初級  
山登り

- 1日目：夜1～1.5時間の読図教室（地図とコンパスの使い方）
- 2日目：朝食後、山に向かいます。（9:00～15:00まで）湖泉荘に戻り、お風呂、食事をして帰路または宿泊。  
※ 山は入笠山、守屋山などを予定しています。昼食は現地に向かう途中でご購入いただけます。

持ち物：登山ができる服装、ザック、レインウェア、コンパス（レンタル可）、行動食、飲み物、防寒着

- 時間（2日目）／ 出発:午前9時 解散:午後3時(予定)
- 料金／8,000円 ※講習費、バス・保険・ガイド料含む
- 歩行時間／3～5時間 ■ 定員／1日15名

## 冬季：スノーシューツアー（車山）

初級  
スノーシュー

車山にてスノーシューハイキングをお楽しみいただけます(3～5時間)。初めての方でも安心のコースです。

バスにて湖泉荘に戻り、お風呂、食事をして帰路または宿泊。

※昼食は現地に向かう途中でご購入いただけます。

服装：レインウェアもしくはスキー／スノーボードウェア、手袋、サングラス(ゴーグル)

- 時間／出発:午前9時 解散:午後2時(予定)
- 料金／8,000円 ※バス・保険・ガイド料・スノーシューレンタル含む
- 歩行時間／3～5時間 ■ 定員／1日15名

## ★春夏秋のトレッキングツアーについて

服装：  
歩きやすい服装、  
トレッキングシューズ（運動靴でも可）

持ち物：  
ザック、レインウェア、行動食、飲み物、防寒着