

長野 | 1泊2日 | 【入門】体力1/技術1

憧れの「王ヶ頭ホテル 美ヶ原高原・王ヶ頭スノーシュートラベル」

1日目 ●歩行時間／約2時間 2日目 ●歩行時間／約2時間

レンタル
スノーシュー付き!



出発日 1/31土 旅行代金 大人おひとり様 男女別相部屋

119,000円

- ▶王ヶ頭ホテル周辺の美ヶ原は斜面が少なく、スノーシュー初めての方でも楽しめます!
- ▶2日目は松本城下町の散策!

1 姫路駅(9:26)→新神戸駅(9:43)→新幹線→名古屋駅→特急→松本駅→シャトルバス→ホテル到着後、スノーシューを楽しめます。 美ヶ原【泊】
2 日の出にあわせてスノーシューを楽しめます。ホテル→シャトルバス→松本駅→松本城下町散策(ボランティアガイド付き)・昼食→松本駅→特急→名古屋→新幹線→新神戸(19:29)→姫路(19:45)

○最少催行人員／10名 ○添乗員同行 ○登山ガイド同行 ○食事／朝食1回・昼食1回・夕食1回
○利用宿泊施設／王ヶ頭ホテル

静岡 | 2泊3日 | 【初級】体力2/技術1

天城山・金時山と河津桜

2日目 ●歩行距離／約8km ●歩行時間／約5時間 ●標高差／約615m
3日目 ●歩行距離／約6km ●歩行時間／約4時間40分 ●標高差／約610m

- ▶河津桜と伊豆箱根の名峰を初春ハイク!
- ▶箱根外輪山のひとつである金時山は、鬼退治で有名な坂田金時の幼名である金太郎伝説の山として有名です。山頂では富士山の絶景が疲れた体を癒してくれます。
- ▶1日目は伊豆稻取温泉に宿泊し温泉も満喫!

出発日 3/6金

旅行代金 大人おひとり様 男女別相部屋

129,000円 河津桜



1 姫路駅(8:11)→西明石駅(8:24)→新神戸駅(8:34)→新幹線→静岡駅(途中、サービスエリアにて各自昼食)→大室山→河津桜まつり→ホテル 伊豆稻取温泉【泊】
2 ホテル→天城高原ゴルフコース登山口→四辻→万二郎岳→万三郎岳(1405m)→四辻→天城高原ゴルフコース登山口→ホテル 御殿場市内【泊】
3 ホテル→金時神社登山口→金時神社分岐→金時山(1212m)→乙女峠→乙女口→金時神社登山口→日本平夢テラス→静岡駅→新幹線→新神戸駅(20:12)→西明石駅(20:23)→姫路駅(20:33)

○最少催行人員／10名 ○添乗員同行 ○登山ガイド同行 ○食事／朝食2回・夕食2回
○利用宿泊施設／【1泊目】伊東園ホテル稻取 【2泊目】東横イン・御殿場駅前 ○利用予定バス会社／伊豆箱根バス

兵庫 | 日帰り | 【初級】体力2/技術1

諭鶴羽山

●歩行距離／約5.7km ●歩行時間／約4時間 ●標高差／約618m

- ▶柏原山、先山と共に「淡路三山」の一座に数えられる諭鶴羽山は淡路島の最高峰です。
- ▶山頂にある古社「諭鶴羽神社」を経由して海峡側へ縦走下山するコースです。
- ▶安全なルートで冬のトレーニングに快適登山を楽しみましょう!

諭鶴羽山からの眺望



出発日 1/25日 旅行代金 大人おひとり様 18,800円

姫路(7:00)→神戸(8:10)→諭鶴羽ダム→諭鶴羽山(608m)→諭鶴羽神社→諭鶴羽山登山口駐車場→神戸(17:00)→姫路(18:00)

○最少催行人員／15名 ○添乗員同行(神戸から神戸) ○登山ガイド同行 ○食事なし
○利用予定バス会社／あいおい観光バス

沖縄 | 2泊3日 | 【入門】体力1/技術1

沖縄本島最高峰「与那霸岳」と「嘉津宇岳」

1日目 ●歩行距離／約1.5km ●歩行時間／約1時間半 ●標高差／約182m
2日目 ●歩行距離／約5km ●歩行時間／約3時間 ●標高差／約213m

- ▶世界遺産やんばるの森を歩き沖縄本島最高峰「与那霸岳」を目指します。
- ▶登山初心者の方もご参加いただけます!
- ▶最終日は沖縄観光へご案内

出発日 2/14土

旅行代金 大人おひとり様 男女別相部屋

159,000円

※国内線空港使用料が別途必要です。

1 神戸空港(7:20~8:00)→航空機→那覇空港→嘉津宇岳登山口→嘉津宇岳(452m)→嘉津宇岳登山口→宿 恩納村【泊】
2 宿→与那覇岳登山口→記念碑広場(1057m)→与那覇岳→記念碑広場→与那覇岳登山口→古宇利島→今帰仁→万座毛→宿 国際通り【泊】
3 宿→首里城→斎場御嶽→那覇空港→航空機→神戸空港(16:20~16:50)

○最少催行人員／10名 ○添乗員同行 ○登山ガイド同行 ○食事／朝食2回・夕食2回 ○利用宿泊施設／【1泊目】しまんちゅクラブ【2泊目】ホテル国際プラザ ○利用航空会社／スカイマーク・全日空 ○利用予定バス会社／アイビーエス



首里城

奈良・三重 | 1泊2日 | 【中級】体力2/技術2

西穂丸山

1日目 ●歩行距離／約2km ●歩行時間／約2時間 ●標高差／約285m

2日目 ●歩行距離／約3km ●歩行時間／約2時間 ●標高差／約362m

- ▶残雪期に軽アイゼンを使って西穂丸山を目指します!
- ▶山頂からは、穂高連峰の絶景や上高地を望むことができます。

ご参加には
10本爪アイゼンが
必要です。

出発日 3/28日

旅行代金 大人おひとり様 男女別相部屋

99,000円



西穂丸山

1 姫路(6:30)→神戸(7:40)→途中サービスエリアで自由昼食→新穂高温泉駅→ロープウェイ→西穂高口→宿 奥飛騨温泉郷【泊】

2 宿→西穂丸山(2452m)→西穂山莊→西穂高口→ロープウェイ→新穂高温泉駅→神戸(18:30)→姫路(19:30)

○最少催行人員／10名 ○添乗員同行(神戸から神戸) ○登山ガイド同行 ○食事／朝食1回・夕食1回
○利用宿泊施設／西穂山莊 ○利用予定バス会社／あいおい観光バス

奈良・三重 | 日帰り | 【中級】体力2/技術2

三峰山

●歩行距離／約9km ●歩行時間／約5時間半 ●標高差／約730m

- ▶関西霧氷の名所三峰山でスノーハイクを楽しめます!

- ▶軽アイゼンやチェーンスパイクを使った歩き方を学びながら、霧氷の三峰山を楽しめます。
- ▶冬山初心者の方でも安心!

ご参加にはチェーンスパイク又は軽アイゼンが必要です。

出発日 2/22日 旅行代金 大人おひとり様 22,800円

姫路(6:30)→神戸(7:40)→みつえ青少年旅行村→休憩所→五本杉避難小屋→三峰山山頂(1235m)→八丁平→新道峠→みつえ青少年旅行村→神戸(19:00)→姫路(20:00)

○最少催行人員／15名 ○添乗員同行(神戸から神戸) ○登山ガイド同行 ○食事なし
○利用予定バス会社／あいおい観光バス

三峰山

2026

海外登山



台湾の最高峰 玉山(ユイシャン)登山 4日間

出発日 5/27(水)

旅行代金 大人おひとり様・男女別相部屋

399,000円

15名
限定

ツアーポイント

- 外国人登山枠が非常に少ない「玉山」ツアー!!
- 小屋に1泊して2日間でゆっくり登ります。山小屋からは岩場を登り頂上を目指します。

絶景のピレネー山脈
フラワートレッキング 9日間

出発日 6/26(金)

旅行代金 大人おひとり様・男女別相部屋

799,000円

12名
限定

毎日が絶景!
スイスハイキング 9日間

出発日 7/7(火)

旅行代金 大人おひとり様・男女別相部屋

859,000円

12名
限定

ツアーポイント

- まだ日本人観光客が少ないピレネー地方。
- 世界遺産「ガヴァルニー園谷」・ベストシーズンのフラワートレッキングなどを楽しめます!
- 日本人ガイド・現地ガイド・添乗員の3名体制で安心のトレッキング。



ガバルニー園谷



朝焼け逆さマッターホルンシュテリーゼー

六甲山チャレンジ

初級・中級

旅行代金 大人おひとり様
8,900円

現地集合解散

六甲山を通じて山歩きで体力や技術を付けたい方の 六甲山トレーニングコース

六甲山チャレンジは「登頂」、「岩歩き」、「縦走」、「花」、「文化」など様々なバリエーションのある六甲山を紹介しながら歩きます。登山教室で学んだことや、目標の山へ向けてトレーニングなど皆さんの目標は様々。そんな皆さんの目標が達成できるようお手伝いします!

登山について学びながら、体力維持にぜひご参加ください。

初級	場所	集合	歩行時間／距離	標高差
1/22(木)	六甲の高雄山	新神戸駅(9:30)	約4時間半／約7.4km	509m
2/25(水)	東おたふく山	JR芦屋駅(9:20)	約4時間半／約7.5km	594m

中級	場所	集合	歩行時間／距離	標高差
1/28(水)	油こぶしから六甲比命 大善神社と心経岩	六甲ケーブル下駅(9:00)	約6時間半／約10.7km	757m
2/19(木)	長峰山から摩耶山	六甲ケーブル下駅(9:00)	約6時間／約8.5km	849m



六甲山頂

山旅 そうだ、山へ行こう 参加基準のご案内



難易度

体力度+技術度

入門2 … スニーカー可、ウォーキングシューズ不可
初級3 … ※登山用品専門店で購入の三種の神器必携
(その他は代替品可)、トレッキングシューズ
(軽登山靴)可、ザック、レインウェア。

中級 … 中級からは登山経験が必要で、登山装備が
4~7揃っていること
(ヘルメットが必要な場合あり)

健脚 … 岩稜歩きのできる登山靴、ヘルメット
8~10



体力度

	歩行時間(目安)※1	山の標高(目安)※2
体力1	約4時間以内	1000m以内
体力2	約4時間以上	1500m以内
体力3	約6時間以上	2000m前後
体力4	約6時間以上	2500m以上
体力5	約9時間以上	3000m以上

各コースに記載の体力度のレベル、歩行時間、標高をもとにガイドが決定しております。(一覧表と差異がある場合がございます)

※1 気候がよく平均的な歩行のみの時間(休憩含まず)

※2 標高の高い山でもロープウェイやバスなどで上がる場合を除く



技術1 概ね整備された道、危険箇所(ないとはいえない)が少ない。

技術2 ミスすると転落・滑落の事故になる場所がある、一部、鎖場や梯子、ガレ場道の場合あり。(雪:軽アイゼン利用)

技術3 下りが長く続いたり、急な場所や危険箇所(ガレ場や鎖場、梯子)があり、注意が必要。※3

技術4 岩稜歩行や不安定なガレ場、梯子・鎖場、転落・滑落の危険場所が連続。

※3 技術度3以降は、長い歩行、梯子・鎖場、ガレ場それぞれに対して判断、身体能力が必要です=未経験者は不可