

楽しい山登り 登って健康！下って幸せ！

青松葉山 残雪スノーハイク

青松葉山は北上高地の中央、早池峰山を南に望む山。残雪期しか歩けないスペシャルコースを登ります！



疲れない登山を体験 & 体のコンディショニング用オイルをプレゼント！

日時： 4月16日(土) 9:00~16:00

集合： 8:30 道の駅 区界

ハイク： 登山口～ダケカンバの森～早池峰山を南に望む青松葉山～スペシャルコース～登山口

下山： 14:30 **疲労回復コンディショニング用オイルプレゼント**

解散： 15:00 道の駅 区界

服装： スノーハイクに相應しいスタイル、冬用手袋、帽子、サングラスなど

持物： お昼ごはん、おやつ、温かい飲物、アウトドア用敷物、入浴セット その他必要なもの

定員： 7名 先着順 (最小催行人数3名)

参加費： 8500円 (スノーシューレンタル、保険、コンディショニング体験料含)

残雪スノーハイクガイド／ 日本山岳ガイド協会認定 登山ガイド 大友 晃

コンディショニング講師／ 日本コンディショニング協会 インストラクター 中田幸恵

お問い合わせ・お申込み

登山ガイド 山の風 大友 晃 019-687-2177 mgbigfriend@yahoo.co.jp

Yui Fitness Community 中田幸恵 090-8050-4781 nakada.yukie@gmail.com