

**楽しい山登り 登って健康！下って幸せ！**

# 仙岩峠 残雪スノーハイク

仙岩峠は、岩手秋田県境、国道46号仙岩トンネルの真上にある、秋田駒がでっかく見える展望の峠！



**疲れない登山と体のコンディショニング方法が体験できます！**

日時： 4月3日(日) 9:00~16:00

集合： 8:30 道の駅 雫石あねっこ

ハイク： 登山口～ブナの森～展望の尾根～秋田駒をでっかく望む仙岩峠～スペシャルコース～登山口

下山後： 15:00 **入浴 & 疲労回復コンディショニング教室** (道の駅 雫石あねっこにて)

解散： 16:00 道の駅 雫石あねっこ

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

※下山入浴後、コンディショニング体験用の動きやすい服装(運動着など)も必要です！

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金) ※入浴代別途

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](mailto:mgbigfriend@yahoo.co.jp)

Yui Fitness Community 中田幸恵 090-8050-4781 [nakada.yukie@gmail.com](mailto:nakada.yukie@gmail.com)