

12月 晩秋から初冬の山歩き

12/18(土) 机上登山教室 第一弾!
12/25(土) 机上登山教室 第二弾!

冬は山歩きをやめて
冬眠に入るなんて
もったいない。
晩秋から初冬の山は、
この時期でしか見られない景色を見せてくれます。
初めての人も大丈夫！ さあ、冬の山歩きにデビューしましょう！

夕暮れの姫神山から岩手山を見下ろして

★初心者のための冬の山歩き講座 第1弾「雪山デビュー！始めよう。スノーハイク！」

冬の山を歩いてみたい、でもちょっと心配。安全なの？自分にもできるの？ そんな人向けの室内講座です！

12/18(土) 夕方5時～7時 場所/ CONDITIONING SPACE YUI 盛岡市本宮 6-10-15 泉館ビル あり
内容/ ・スノーハイクの魅力 ・服装や持ち物 ・盛岡周辺の推しのフィールド ・ツアーの紹介 など
対象/ スノーハイクをしてみたい人 興味のある人 参加費/ 500円(資料代) 定員/ 5名(先着順)
問合・申込/ 山の風 もしくは CONDITIONING SPACE YUI TEL 090-8050-4781(中田幸恵先生)

★初心者のための冬の山歩き講座 第2弾「スノーシューで冬の森や山を歩こう！」

12/25(土) 午後2時～4時 場所/ 石井スポーツ盛岡店内の一角(盛岡 MOSSビル2F)

※問合・申込は山の風へ。石井スポーツ盛岡店には問合申込できません。

定員 5名(先着順) 雪の山や森を歩いてみたい方ならどなたでも 参加費/ 500円(資料代)

内容/ ・冬山の魅力・スノーシューって何？・服装、持ち物・スノーシュー装着体験・推しのフィールドなど

●**落ち葉と新雪と展望のサンテートレッキング** ※重複プランですので、先着順に催行します。定員3名
プランA 初心者向け 12/ 5 悲話の山 送仙山 12 繋アルプス 幸郷山 19 カラスの宿？ 烏泊山
プランB 経験者向け 12/ 5 田沢山～蜂ヶ森縦走 12 空雲山縦走 19 カモメ森山～千畳敷縦走
プランC 経験者向け 12/ 5 片葉山 12 宇霊羅山 19 霞露ヶ岳

●**シーズン初めのスノートレッキング** 雪の森や山を歩きましょう！ 定員3名

プランA モニターツアー 初心者向き 12/27 鞍掛山 28 平庭高原 29 安比高原
プランB モニターツアー 経験者向き 12/27 空雲山 28 男助山 29 姫神山



●**雪山デビューしましょう！ Yui Fitness Community 中田幸恵先生とのコラボ 区界高原スノーハイク**

新雪の区界高原を歩き、兜明神岳の岩の中腹まで登り、山小屋で幸恵先生のコンディショニングをします！

冬の山歩きが初めての人向けです。大丈夫、怖くありません！ むしろ、かなり楽しいです！

12/26(日) 朝9時30分 道の駅区界集合(応相談) 午後2時頃 道の駅区界解散(応相談) 定員5名
区界ウォーキングセンター～馬っこ広場～兜明神岳～兜山荘～旧ゲレンデ～ウォーキングセンター

※上記以外の日程も可能です。不明な点等、詳しくはお問い合わせください。※参加費 9,500円から/1人