

サップ
SUP

**STAND UP
PADDLEBOARD**

野尻湖の自然を満喫！
あなたのスタイルで
思いっきり遊びつくそう♪



水面からのとっておきの
景色をみつけに行こう♪

カヤック



KAYAK

さいがわ
犀川ラフティング

ファミリーで仲間でEnjoy!
漕いで泳いで笑って水遊びしよう!

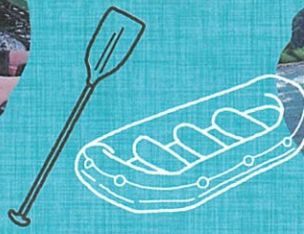


**ジンギスカンランチ
温泉つき♪**

最高のSMILEで
JUMP!!!!



RAFTING



ジンギスカンランチ
温泉つき

犀川ラフティング

料 金	大人：9,000円(税込) 子ども：7,000円(税込)	人 数	2人～ ※最大150人までOK!
対 象	小学4年生以上(小学1年から3年は保護者同伴で可)	期 間	7月頃～9月頃
タイム スケジュール	【AMプラン】 8:30 集合・受付 — 12:00 ジンギスカンランチ & 温泉 【PMプラン】 11:30 ジンギスカンランチ — 15:30 温泉		
持ち物	・水着 ・タオル ・飲み物(リバーベースでも購入可能) 【あると良いもの】・メガネバンド(メガネの人は必須) ・日焼け止め ・保険証のコピー(念のため) ※ウェットスーツ、パドルینگジャケット、シューズは料金に含まれています。		



レッスン・ガイドの様子



用具の装着、ストレッチ、セーフティ
トークを行います。



いよいよレッツゴーです！小さな瀬をいくつ
も越えて、ボートはどんどん進みます。



隣のボートへ攻撃開始！童心に帰って全力で
水遊びです！



楽しいラフティングの後は、さざり荘の名物
ジンギスカンランチ！その後は温泉へ！



波が穏やかな場所ではボートから飛び降りて、
まったりと川を流れましょう。



中間地点の「飛び込み岩」では勇気が試され
ます！覚悟が決まった人からダイブ！

カヤック

料 金	半日：5,500円(税込) 1日：10,500円ランチ付き(税込)
対 象	小学4年生以上(小学1年から3年は保護者同伴で可)
人 数	1人～ ※最大200人 までOK!
期 間	4月頃～10月頃
タイム スケジュール	【AMプラン】 9:30 — 11:30 【PMプラン】 13:30 — 15:30 【1日プラン】 9:30 — 昼食(プラン込) — 15:30 ※集合はレッスン開始の30分前
持ち物	・水着 ・化繊のスポーツウェア上下 ・濡れてもよい靴 (スポーツサンダル等カートを固定できる物) 【あると良いもの】ラフティングと同様 ※レンタルウェアのご用意もあります。 何もなくても大丈夫な【手ぶらセット】800円

レッスン・ガイドの様子



小さいお子さんもパドルを持って陸上練習
からのスタートです。



朝SUPは朝日と共にスタートです。



湖面に漕ぎ出せば、北信濃の自然が四季折々の
表情で迎えてくれます！



少し慣れてきたら沖へ漕ぎだします。



1.2km先の弁天島に到着しました！少し休
憩した後は戻っていきます。



SUPをがんばったらお腹ペコペコ！朝ご飯
をめしあがれ～。

SUP

料 金	朝SUP：5,500円 朝食付き(税込) AM/PM プラン：5,000円(税込)
対 象	中学生以上
人 数	1人～
期 間	6月頃～9月頃
タイム スケジュール	【朝SUP】 5:30 — 7:00 ※開催日はHPをご覧ください 【AMプラン】 9:30 — 11:30 【PMプラン】 13:30 — 15:30 ※集合はレッスン開始の30分前
持ち物	・水着 ・化繊のスポーツウェア上下 ・濡れてもよい靴 (スポーツサンダル等カートを固定できる物) 【あると良いもの】ラフティングと同様 ※レンタルウェアのご用意もあります。 何もなくても大丈夫な【手ぶらセット】800円



初のTでや大丈夫！
家族みんなT楽しんで！

長野県・妙高市・上越市の方限定
1,000円割引クーポン
※住所のわかるのものを所持参下さい

お申込み
お問合せ

SUNDAYPLANNING OUTDOORSCHOOL
☎026-258-2978 長野県上水内郡信濃町野尻379-2
www.sundayplanning.com

宿泊
レストラン

SUNDAYPLANNING ゲストハウスLAMP
1泊2,700円から泊まれる野尻湖にあるゲストハウス
Lunch / 11:30-13:30 Cafe / 11:30-21:30 L.O.
Dinner / 18:00-21:30 L.O. closed: 不定休(要問合せ)
長野県上水内郡信濃町野尻379-2
☎026-258-2978
https://lamp-guesthouse.com/

