

全体図 NO.	催行 人数	着型催行人数10~30人:ガイド2 募集型企画 ~30:添乗員:1ガイド1	基準ガイドレシオ 最多15:1 31~45:添乗員:1ガイド2	級: ハイク初
SN05	1日コース 本コースはSN04から継続可能です。 白馬小谷 森林セラピー(療法)体験ハイキング 小谷温泉からセラピー基地鎌池・秘湯 雨飾荘			
着型参加料 (おひとり)	7,000円	基本料と集合から解散までのガイド料・ハイク行程のみの賠償責任保険料 ・宿泊・現地交通費、およびお弁当(行動食)は別途個人負担		
現地行程 当日東京大阪 に帰れます	●信濃大町駅610-JR普通-658白馬-717頃南小谷駅でバス組と合流 ●梅池高原バス停655頃=村営バス=南小谷駅727頃-803頃小谷温泉820-ハイク-1220 雨飾温泉入浴食事1337頃-村営バス-1418頃南小谷駅1501頃-あずさ-1516頃白馬駅 松本1653頃-しなの20号-1905頃名古屋1917頃-新幹線-2006頃新大阪 1906新宿駅			
SN 05	ハイク 行程	歩行距離 6.44km 歩行時間2:50 休憩・探勝0:50 森林セラピー講座0:20 全行程 4:00 最大標高差344m 梅池高原から村営バスに1時間揺られて小谷温泉へ。ガイドさんからブナ、ミズナラ、トチに囲まれた 鎌池で、医学的なデータで証明された森林浴効果から生きるパワーを学びます。雨飾荘にゴール後温泉 と昼食をとり、再び村営バスで南小谷駅へ。JR特急で都市部へ。のどかで健康を実感する一日です。		
ガイドさん	小谷村 森林セラピスト	村営バス(平成3年料金)	往路1170円	復路850円