

# Trekking



浄土山登山 (2日目)

▲標高2,831mの浄土山。立山連峰の1つで別山、雄山とともに立山三山と呼ばれている。登山ガイドのサポートで初心者でも安全に山頂へ、歩行キロ数は約6km、標高差約400m、歩行時間約4時間。登山道は途中まで石畳で登りやすいです。

## 【1日目行程】

- 14:00 室堂ターミナル集合  
みくりが池温泉にチェックイン
- 15:30 室堂散策&サンセットヨガ
- 19:00 夕食  
※食後、手作りアロマテラピー教室 (限定10名)
- 21:00 ムーンウォッチング (希望者)、各自就寝

手作りアロマテラピー  
教室も開催 **限定10名**



天然成分100%  
の精油を使用して、疲れた身体  
をケアするマッサ  
ージオイル作  
りです！

オプション：約30分 2,160円

## 【2日目行程】

- 3:00 スターウォッチング (希望者)
- 6:00 朝食
- 7:00 浄土山へ向け出発  
お昼頃、山頂にてヨガ後ランチ
- 14:00 みくりが池温泉帰着 (入浴)
- 15:30頃 室堂ターミナルで解散

(定員20名様)

一泊二日参加費用 **19,900円** 最少催行人数5名

大人お1名様：1泊2食付(夕1朝1)、昼食弁当、保険代、ガイド料金、ヨガ料金、消費税、入湯税150円を含む (最大8名様様の相部屋となります)

## 【登山の服装について】

- 帽子 ※サングラスもあると◎
- 長袖で通気性のあるもの  
※軽くて保温性のあるフリース  
やウインドブレーカー、手袋等  
も防寒着として重宝します。
- トレッキングシューズ、登山靴  
などの歩きやすい靴は必須です。
- 登山杖・ストックがあると歩行  
の負担が軽減されてラクです。
- 日焼け止めもお忘れなく！



## ヨガのイメージ (1日目・2日目)

▲万葉の時代より1300余年、立山は「神が宿る山」と言われ、富士山や白山と並ぶ「日本三霊山」として山岳信仰の対象になっていた歴史があります。忙しい日々から離れ、ヨガと登山と星空を体験できる特別な立山ヨガリトリート。温泉で疲れを癒す、充実した一泊二日のヨガの旅。一緒に楽しんでみませんか。



室堂の星空 (1日目)

# Star watching

▲標高2,410mにある日本一高所の天然温泉「みくりが池温泉」。室堂ターミナルからは徒歩約12分。山小屋風の外観が「目印」です。温泉の泉質は単純酸性泉。効能は、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、慢性消化器病、慢性皮膚病、慢性婦人病、疲労回復、健康増進など。夜には満天の星空を楽しむことができます (登山ガイドによるスターウォッチングツアー実施あり)。



みくりが池温泉



浴場



Kaori

富山県魚津市出身。Aroma & yoga le bouton (ルブトン) 代表。ヨガインストラクター兼AEAJ認定アロマセラピストとして2011年より魚津、黒部で活動。県外のヨガワークショップにも積極的に参加し、東京、名古屋、大阪をはじめ各地のインストラクターと交流多数。



酒井 信治

大阪府出身、日本山岳ガイド協会認定登山ガイド。大手旅行会社と組んでスターウォッチングツアーなどを実施したり、みくりが池温泉にて仕事をしたり、関西が拠点ですが幅広く活動しています。元ホテルマンの経験を活かしたホスピタリティ溢れるガイドです。

※雨天時はヨガを室内で予定しております。雨天時でも状況によっては登山を実施します (希望者のみ)。※現地の天候によりスケジュール変更の場合があります。※登山や散策はおお客様の足並みにより多少スケジュールが変動します。ご了承ください。