

入門・初級から楽しめる登山・山歩き講座

～登山入門！ 登山の服装・装備・歩き方を学び、日本の素晴らしい山々を登ろう！～

受講
レベル

- ①登山経験なし、または過去に登山1,2回程度の方向け
- ②日頃よりご自宅近郊の山々へ日帰り登山以上を楽しめている方向け
- ③登山におけるご自身の体力、ご案内する登山装備の使い方にご理解がある方向け

※実技体力度：1日4時間程度は頑張って歩こう。標高差700m程度。

※実技装備（持ち物）については裏面記載の服装・道具を揃えてご参加下さい。お持ちでない装備はご相談下さい。



冬もフィールドに飛び出してみよう！

★ 下瀬雅史（しもせ まさし）ガイド★

丹沢、谷川岳、北アルプス、海外と進みオールラウンドな登山を続ける。
人跡まれな山域が好み。登山教室では地図読みやバリエーションーションを得意としております。

☆各企画日程共通事項☆

- 受講料含まれるもの：ガイド代、保険料
- 天候・その他現地事情等による行程変更することがあります。
- 公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイドが同行致します。やむを得ない事由によりガイドが変更になる場合がございます。またサブガイドが同行する場合もございます。
- 申込方法：Web申込はHPまたはPDFのQRコードより！または裏面アトラストレックまでお電話ください。
※Web申込の際はお申込み後、ご登録のメールアドレスへご回答頂きたい項目を弊社よりメールさせて頂く場合もございます。

■この講座では安心のためアトラストレックが契約者となり予めご旅行代金に保険料を内包しており、下記補償内容を付保しておりますのでご確認ください。

保険マークの補償内容

- 死亡・後遺障害保険金額 300万円 ●入院保険金日額 4,500円 ●手術保険金 入院保険金日額の10倍（入院中の手術）または5倍（入院中以外の手術）の額をお支払いします。
- 通院保険金日額 3,000円 ●賠償責任保険金額[※免責金額（自己負担額）:0円] 1,000万円 ●携行品損害保険金額[※免責金額（自己負担額）:3,000円] 5万円 ●救援者費用等保険金額 100万円（保険料1泊2日まで426円）

保険割増マークの補償内容

一部のコースには、ピッケル、アイゼン、ロープを積極的に使用する雪山や岩場のコースがございます。そのようなコースには安心のため、アトラストレックが契約者となり予めご旅行代金に保険を内包しており、下記補償内容を付保しておりますのでご確認下さい。

- 死亡・後遺障害保険金額 200万円 ●入院保険金日額 1,000円 ●手術保険金 入院保険金日額の10倍（入院中の手術）または5倍（入院中以外の手術）の額をお支払いします。

- 通院保険金日額 500円 ●救援者費用等保険金額 50万円 ●遭難搜索費用保険金額 50万円（保険料:1泊2日まで1,277円）

（※）この保険は、株式会社アトラストレックを保険契約者として同社が主催する募集型企画旅行に参加の参加者全員を被保険者とする包括契約です。原則として、契約者が契約内容変更に関する請求権、解約請求権等を有します。

12月07日(土) 日帰り：高川山（976m/山梨県）☆1年の締めくくり登山は富士山眺望の山へ☆保険

- 募集人数：15名様（最少催行人員6名様）

申込はこちら

- 旅行代金：8,000円

- 集合解散：JR中央本線 初狩駅09:00集合/JR中央本線 大月駅14:30頃解散予定

- 行程：初狩駅…高川山(976m)…天神峰…むすび山…大月駅

（…徒歩）【歩行時間：約4時間30分】

★ガイドメモ：山梨百名山・秀麗富獄十二景の山で山頂は360度の大パノラマ！！

（秀麗富獄十二景とは大月市で富士山を望む極めて優れた景観がある場所として大月市が定めた12座を指します）



1月18日(土) 日帰り：筑波山（877m/茨城県）☆関東平野・大展望の山へ☆保険

- 募集人数：15名様（最少催行人員6名様）

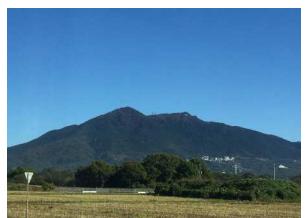
申込はこちら

- 旅行代金：8,000円

- 集合解散：筑波山神社入口バス停09:00集合/14:30頃解散予定

- 行程：筑波山神社入口バス停…筑波山神社…弁慶茶屋跡…筑波山女体山(877m)…御幸ヶ原…

筑波山男体山(871m)…御幸ヶ原…筑波山神社…筑波山神社バス停（…徒歩）【歩行時間：約4時間30分】



※筑波山神社入口バス停までのアクセス

つくばエクスプレス・つくば駅より関東鉄道バス つつじヶ丘行き（約36分・片道720円）

★ガイドメモ：日本百名山で山全体がパワースポットです。お天気が良ければ関東平野の先に富士山が！！

2月22日(土) 日帰り：三浦富士～武山（183m/神奈川県）☆海を見ながら、のどかなハイキング☆保険

- 募集人数：15名様（最少催行人員6名様）

申込はこちら

- 旅行代金：8,000円

- 集合解散：京浜急行 京急長沢駅09:00集合/JR横須賀線 逗子駅15:00頃解散予定

- 行程：京浜急行 京急長沢駅…登山口…三浦富士(183m)…砲台山(204m)…武山(208m)…大田和つじの丘…長坂バス停=JR逗子駅

（…徒歩=バス）【歩行時間：約4時間】



※バス代は当日各自お支払い下さい。長坂バス停～逗子駅（約35分・片道470円）

★ガイドメモ：標高は高くありませんが、相模湾から東京湾、伊豆大島や房総半島まで望め山頂からの眺めが素晴らしい！！

3月14日(土) 日帰り：御岳山～日の出山（929m/東京都・奥多摩）☆春の陽気ハイキング☆保険割増

- 募集人数：15名様（最少催行人員6名様）

申込はこちら

- 旅行代金：8,000円

- 集合解散：JR青梅線 御岳駅09:00集合/JR青梅線 日向和田駅14:30頃解散予定

- 行程：御岳駅=滝本駅=御岳平…御岳山(929m)…日の出山(902m)…三室山…日向和田駅

（…徒歩=バス、ケーブルカー）【歩行時間：約3時間30分】



※バス代・ケーブルカー代は当日各自お支払い下さい。

バス 御岳駅～滝本駅（約10分・片道290円）・ケーブルカー 滝本駅～御岳平（約6分・片道600円）

★ガイドメモ：霊峰と崇められた信仰の山で途中には樹齢1000年とも言われる「神代ケヤキ」や御岳山の商店街があります。

※装備：軽アイゼンが必要となります。

●募集人数: 15名様 (最少催行人員 6名様)

●旅行代金: 8,000円

●集合解散: JR中央本線 富士見駅 09:50集合 / 15:15頃解散予定

●行程: 富士見駅=富士見パノラマリゾートゴンドラ山麓駅=ゴンドラ山頂駅…入笠湿原…入笠山(1,955m)

…ゴンドラ山頂駅=ゴンドラ山麓駅=JR富士見駅

(...徒歩 =バス、ゴンドラ)【歩行時間: 約1時間30分】

※ゴンドラ代は当日各自お支払い下さい。(約10分・往復1,700円)

★ガイドメモ: 南アルプスの最北端の山。山頂では360度の大展望が満喫出来ます!!

※装備: 軽アイゼン・ストックが必要となります。



◆装備表 (○: 必要な装備、△: あると便利な装備・お持ちの方はご持参ください) ◆

用 具	登山靴	○	足首まで保護できるトレッキングブーツ	そ の 他	ヘッドライト	○	早朝、日暮れや夜間の行動に備えて	
	バックパック	○	25L~30L程度の物		替え電池	○	ヘッドライト用	
	レインカバー	○	バックパックのサイズに合わせた物		地図	○	エリアの1/25000地形図 ※お送りします。	
	トレッキングポール	△	膝の負担を和らげます。プロテクター(先端保護)も		コンパス	○	プレートコンパス	
服 装	アンダーウェア	○	化繊やウールなど吸汗速乾性のインナー・肌着・タイツ		保険証	○	万が一に備えて。コピーでも可	
	シャツ・ズボン	○	化繊やウールなど吸汗速乾性のシャツやズボン		救急用具	○	絆創膏や持薬など。ファーストエイドキット	
	防寒着	○	フリースジャケット、ダウンジャケット等保温性のある物		防水バック	○	衣服などを濡らさないように	
	レインウェア	○	防水湿性のあるセパレートタイプ、防寒・風着としても		ビニール袋	○	ゴミ袋に	
	グローブ	○	防寒性のある薄手の手袋		日焼け止め	○	お肌の保護に。リップクリームも	
	帽子	○	日除けや頭の保護に		タオル	○		
	サングラス	○	紫外線など目の保護に		ポケットティッシュ	○		
	靴下	○	ウールなど保温性とクッション性の高いもの		虫よけスプレー	△		
食 べ る	スパッツ	△	雨水・泥の靴へ侵入を防ぎます		折り畳み傘	△		
	水筒	○	1L以上。ハイドレーションがおすすめ					
	サーモボトル	△	保温水筒。温かい飲み物を入れて					
	行動食	○	アメなど歩きながらでも食べられるもの					
寝 る	昼食	○	オニギリやパンなど調理しなくてもよいもの					
※3月14日(土) 御岳山~日の出山は軽アイゼンが必要です。								
※3月29日(日) 入笠山は軽アイゼン・ストックが必要です。								
必ずご用意下さい。								

◆お申し込み方法◆

右側のQRコードでオンライン予約が可能です。または所定のお申し込み用紙に必要事項をご記入いただき、アトラストレックへ郵送またはFAXでお送り下さい。同時に、旅行代金(受講料)を下記いずれかの銀行口座にお振込み下さい。

申込書の受理と旅行代金の入金確認をもって本旅行契約の成立と致します。

お振込みの際には、お名前を先に明記して下さい。

みずほ銀行 四谷支店 普通 1139996 株式会社アトラストレック

三菱UFJ銀行 四谷支店 普通 4762975 株式会社アトラストレック

郵便局 記号 12100 番号 91574641 株式会社アトラストレック

◆お申し込み後の取消料について◆

お申込みのお客様は下記の取消料を支払って、旅行契約を解除することができます。

お取消日(旅行開始日の前日より)	20日~8日前	7日~2日前	前日	当日	開始後又は無連絡
お取消料	20%	30%	40%	50%	100%

◆お申込み者数が記載の最少催行人員に達しない場合はツアーを取り消す場合がございます◆

ただし旅行前日から起算してさかのぼって13日目(日帰りツアーはご出発日の3日目)にあたる日より前までにお客様にその旨を通知した場合に限ります。 *最少催行人員に達しない場合は旅行内容(交通機関等)を変更して催行する場合がございます。

◆旅行約款(要約)◆

ここに記載のない事項は当社の旅行業約款(募集型企画旅行契約の部)によります。標準旅行業約款をご希望の方は、ご請求下さい。

◆個人情報の取り扱いについて◆

((株)アトラストレック(以下「当社」といいます。)は旅行申込の際に提出された申込書に記載された個人情報についてお客様との連絡の為に利用させていただくほか、お客様がお申し込み頂いた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配及び手続きに必要な範囲で利用させていただきます。このほか、当社では将来より良い旅行商品の開発の為のマーケット分析や当社の旅行商品のご案内をお客様にお届けする為にお客様の個人情報を利用させていただくことがあります。

個人情報の取り扱いに関するお問合せ・苦情は、下記の個人情報取り扱い管理者までお申し出ください。

(株)アトラストレック 東京営業課 個人情報取り扱い管理者 磯野 剛太 privacy@atlastrek.co.jp

◆お問い合わせ、募集、お申し込み◆

(株)アトラストレック 観光庁長官登録旅行業第1167号 一般社団法人日本旅行業協会正会員 東京海上日動火災保険株式会社代理店 http://www.atlastrek.co.jp/	〒160-0004 東京都新宿区四谷2-10-5 ハツ橋ビル301 電話: 03-3341-0030 フax: 03-3341-9200 営業時間: 月~金曜日 10:00~18:00 土曜日 10:00~15:30 (日曜日・祝日は休ませていただいております) ※営業時間外は留守番電話にご用件をお話しください。 総合旅行業務取扱管理者: 清水 元基 企画担当: 今村 広二/羽田 美希子
---	--

最終のご案内書を出発日の7日前~5日前までに郵送いたしますので、集合場所、出発時間等をご確認下さい。