

# いいやまし 長野県飯山市地域

## 静かな飯山でアクティブに チームビルディング&森林ヨガ

観光

企業  
研修

健康

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

長野県の北部・新潟県境に位置し、千曲川が南北に流れております。

#### ◆東京からのアクセス

東京駅から北陸新幹線はくたか号で直通飯山駅まで最短100分

JR東京駅

北陸新幹線  
1時間40分

JR飯山駅

路線バス  
25分

斑尾高原



### ▲ 地域の特徴

飯山市は四季がはっきりしており、春は桜や菜の花をはじめとした花々が、夏は緑が豊富、秋は色とりどりの紅葉・収穫した農作物が多彩、冬は豪雪地帯となっております。

企業研修向けにはグリーン期の斑尾高原を今回ご案内します。

企業様のご要望に合わせてアレンジいたします。

中でもお勧めは、チームビルディングにも最適な「斑尾ジップラインアドベンチャー」と「ヨガ」。5~10月限定ですが標高1000mのダイナミックな斑尾高原を堪能しましょう！



- 飯山市は東京から新幹線で100分で来ることのできる便利かつ静かなところ。標高1000mの斑尾(まだらお)高原のアクティブなチームビルディングプログラムとヨガで心身のリフレッシュとコミュニケーション向上を目指しましょう！

※掲載情報は、2023年10月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆ジップラインアドベンチャー

雄大な斑尾高原スキー場の中を10名前後の1つのグループでお互い協力しあい、爽やかに楽しんでいただけるワイヤーアクティビティ。チームビルディングプログラムとして楽しく、愉快地！



#### ◆朝ヨガ・森林ヨガ

天候によっては外でしかも森の中で自然を感じながらのヨガ。心も身体もリフレッシュしましょう！

料金:4,500円/人  
人数:5~50人  
所要時間:150分



#### ◆斑尾高原ガイドトレッキング

斑尾高原はトレッキングルートが多数あり、ガイドがついてご案内します。その時期の草花や生き物などガイドが詳しく楽しくご案内します。



料金:4,500円/人~  
人数:5~30人  
所要時間:120分

#### ~ 1泊2日 モデルスケジュール ~

##### Day1

00:00 東京駅発(目安)  
00:00 飯山駅着(目安)  
12:35 飯山駅発  
13:07 斑尾高原ホテル着  
13:30 プログラム開始  
16:00 プログラム終了  
16:20 宿泊(入浴・夕食)

##### Day2

7:00 朝ヨガ  
8:30 朝食  
9:15 チェックアウト  
9:35 斑尾高原ホテル発  
10:05 飯山駅着  
飯山市内散策  
12:20 飯山駅発(目安)  
14:00 東京駅着(目安)

その他にも多様なプログラムを提供詳しくは、こちら▼



プログラム料金(目安): 25,000円/人~(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆斑尾高原ホテル

標高1382mの斑尾山の飯山市側のリゾート高原。斑尾高原ホテルはその中心に建ち、ジップラインの出発点でもあります。温泉もあり、研修と日頃の疲れを拭えます。会議室や宴会場も充実



#### ◆ホテルシルクイン斑尾

斑尾高原のもう1軒の中規模ホテル。温泉も完備し、中規模の会議や研修も可能です。斑尾高原スキー場にも隣接しており、体験への移動もスムーズにできます。



#### ◆斑尾高原 山の家

自然いっぱいなので天気がいだけではありません。インドアのクラフト体験やウォールクライミングなどもご用意しております。



#### ◆プログラムの活用・推進地域のお問合せ先・窓口

一般社団法人信州いいやま観光局  
営業企画課 ヘルスツーリズム担当  
☎ 0269-62-3133  
FAX 0269-62-7003

✉ info@iiyama-ouendan.net

https://www.iiyama-ouendan.net

