

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います。

◆ 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

飯山市は全域が特別豪雪地帯の「里山」で、北陸新幹線「はくたか」での首都圏からの時間距離が短いのも魅力です。

春は桜や菜の花をはじめとした花々、夏は山や日本一長い「千曲川(信濃川)」を中心とした各種体験、秋は錦の黄葉・収穫した農作物が多彩で、冬はスキーや雪遊びなどが好評です。

グリーン期の企業研修向けには、チームビルディングに最適な「ジップライン」が特におすすめですが、ご要望にあわせて「ヨガ」や「トレッキング」、「森林整備」等のアレンジも可能です。

標高1000mの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、2025年1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

雄大な斑尾高原の樹間をチームで協力しあい鳥のように滑空するワイヤーアクティビティ。(1グループ 10名様)
チームビルディングプログラムとして楽しく行いましょう！

料金:5,000円/人
人数:5~50人
所要時間:150分



◆ 朝ヨガ・森林ヨガ

森の中で自然を感じながらのヨガも可能です。心も身体もリフレッシュしましょう！



◆ 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。

ガイドトレッキング ガイド1名につき
半日:20,000円/1日:25,000円
人数:1名のガイドに参加者10名迄
所要時間:120分

1泊2日 モデルスケジュール

Day1

10:30 東京駅発(目安)
12:17 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ご提供
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・対応が可能です

▲ 利用可能な近隣施設

◆ 斑尾高原ホテル

標高1382mの斑尾山…飯山市側のリゾート高原の中心に建つ斑尾高原ホテルは、会議室や宴会場も充実し、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。



◆ ホテルシルクイン斑尾

斑尾高原の中にある中規模ホテル。温泉も完備しており、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。



※他、規模/ご予算等に応じてペンションなどの宿泊施設もご提案可能です

◆ 斑尾高原 山の家

自然いっぱいだけでなく、インドアのクラフト体験やウォールクライミング、そば打ち体験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

