

長野県山岳総合センター

2026

11月分

センター職員によるプライベート講習

# Mountain Salon

プライベートだから自分のペースでじっくり学べる。  
「はじめの一步」「要点の確認」「スキルアップ」に！



クライミング



ロープワーク



読図&ツェルト

《開催日時》申込フォームからご確認ください➡



お申込みは  
コチラから！

《定員・料金》裏面《基本メニュー》をご参照ください。

※2名以上で受講される場合は10%/人の割引があります。

《時間》9:30~12:30 又は 13:00~16:00 (3時間程度)

《その他》お申込み後、メニューに応じて場所や装備等を決定します。



「私たちが教えます!!」

# 《基本メニュー》

※料金は税込み・保険代込です。  
※2名以上で受講される場合は10%/人の割引があります。

## クライミングレッスン 料金プラン

| メニュー           | 内容                  | 1人あたりの料金 | 最大定員 |
|----------------|---------------------|----------|------|
| はじめてのロープクライミング | トップロープで15mの高さを体験します | 3,000円   | 4名   |
| リードクライミングに挑戦   | ビレイやリードの方法など基礎を学びます | 5,000円   | 3名   |
| ボルダリング上達レッスン   | ボルダリング壁で動きを学びます     | 5,000円   | 2名   |

※各種装備の貸出がご利用いただけます。（無料）

## ロープワーク 料金プラン

| メニュー    | 内容                | 1人あたりの料金 | 最大定員 |
|---------|-------------------|----------|------|
| 懸垂下降基礎  | 懸垂下降の基礎・ポイントを学びます | 6,000円   | 2名   |
| フットロック  | 自己脱出・引き返り・引き止まりなど | 6,000円   | 3名   |
| その他技術講習 | 支点構築、システム確認など     | 6,000円   | 2名   |

※各種装備の貸出がご利用いただけます。（無料）

## 読図&ツェルト 料金プラン

| メニュー     | 内容           | 1人あたりの料金 | 最大定員 |
|----------|--------------|----------|------|
| 読図基礎     | 地図読み基礎を学びます  | 4,000円   | 4名   |
| ツェルト設営実践 | ツェルト設営を実践します | 3,000円   | 4名   |

※ツェルト・コンパスの貸出がご利用いただけます。（無料）

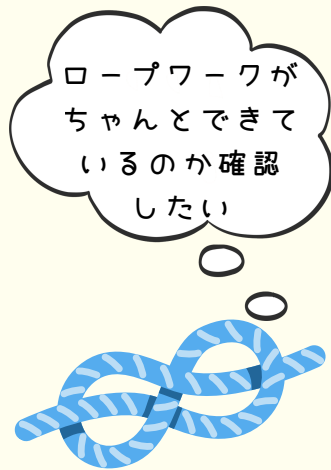
11月は、  
＜ロープワーク＞メニュー、及び  
＜読図&ツェルト＞メニューは  
開催しません。



上記以外にも、ご要望があれば応相談です！



例えば...



それぞれのご希望に合わせた講習をご提案します！  
まずはご相談ください！

◎その他、団体向け講習は別途ご相談ください◎

お問合せ

長野県山岳総合センター

検索

☎ 0261-22-2773

✉ info@sangakusogocenter.com

SNSも  
チェック！

