

5/1

(木)

## 雁俣山～京丈山

体力 3 技術 1 歩行時間 5  
時間(目安)

熊本県/きょうのじょうやま/1472m

ご案内 阿南志武喜

九州脊梁の玄関口である二本杉峠から京丈山まで歩きます。時期によってはカタクリやヤマシャクヤクもみられるかも？

参加費 会員 7,300円 一般 7,800円

九州百名山

コース 二本杉登山口…雁俣山…黒原分岐…京丈山…ハチケン谷登山口

出発 シェルパ熊本店7:00  
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前7:20/佐俣の湯7:45

帰着 シェルパ熊本店17:00頃

5/3

(土)

## 大崩山

体力 3 技術 1 歩行時間 5  
時間(目安)

宮崎県/おおくえやま/1644m

ご案内 西沢裕子

有名な大崩山に最も登りやすい宮崎県側からのルートで登ります。アケボノツツジも咲いていると良いですね。

参加費 会員 9,500円 一般 10,000円

九州百名山

コース 宇土内谷登山口…分岐…大崩山山頂(往復)

出発 シェルパ熊本店6:00  
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:15/道の駅通潤橋6:40

帰着 シェルパ熊本店19:00頃

5/4

(日)

## 夏木山・五葉岳

体力 4 技術 1.5 歩行時間 8  
承認制 時間(目安)

大分県/ごようだけ/596.1m

ご案内 山田烈

アケボノツツジの名所である夏木山と五葉岳を往復します。コースタイムが進みます。

参加費 会員 10,000円 一般 10,500円

九州百名山

コース 夏木山登山口…アケボノ平…夏木山…五葉岳(往復)

出発 シェルパ熊本店5:00  
菊陽山本釣具前5:15/大津ヒライ前5:35

帰着 シェルパ熊本店20:00頃

初めての方にもおすすめ!

お土産付き!

5/6

(火・祝)

## 阿蘇五山の1つ杵島岳

体力 2 技術 1 歩行時間 2  
時間(目安)

熊本県/きしまだけ/1326m

ご案内 阿南大吉/大串雅康

阿蘇五岳は「根子岳・高岳・中岳・烏帽子岳・杵島岳」です。その中の杵島岳へ登ります。往復2時間で登れ初心者には歩きやすく、さらに山頂は360度の絶景です。山頂のお弁当は美味しいでしょう。日焼け防止、水分は多めにご準備下さい。※受付はシェルパではありません。QRコードからお申込みください。

事前入金

参加費 5,500円

●マウンテンシートと割引券使えません。  
●納山会の参加回数に含みません。

コース 草千里…杵島岳…草千里一萌の里(お買い物)

出発 熊本駅新幹線口7:30/シェルパ8:00

帰着 シェルパ15:00頃/熊本駅15:30頃

お申込み



5/3

(土)

## 前障子岩

体力 3.5 技術 2 歩行時間 6  
承認制 時間(目安)

大分県/まえしょうじいわ/1409m

ご案内 山田烈

祖母傾縦走路の入り口になる健男社から前障子岩の往復をします。山頂の岩場を慎重に登ります。

参加費 会員 8,300円 一般 8,800円

コース 健男社登山口…前障子岩(往復)

出発 シェルパ熊本店6:00  
菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35/道の駅すごう7:30

帰着 シェルパ熊本店20:00頃

5/4

(日)

## 古祖母山～障子岳

体力 3.5 技術 1 歩行時間 6  
承認制 時間(目安)

大分・宮崎県/ふるそぼさん/1633m

ご案内 西沢裕子

祖母山系の中では歩きやすいハイライトコースです。花を愛でながら縦走路を歩きます。

参加費 会員 8,500円 一般 9,000円

九州百名山

コース 尾平越登山口…縦走路…古祖母山…障子岳…親父山…親父山登山口

出発 シェルパ熊本店6:30  
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/道の駅通潤橋7:10

帰着 シェルパ熊本店19:00頃

5/6

(火・祝)

## トンギリ山・黒峰

体力 3 技術 1 歩行時間 5  
時間(目安)

熊本県/とんぎりやま/1252m

ご案内 安田考希

山頂の展望が素晴らしいトンギリ山と黒峰は少きつい登り返しもあります。黒峰は登らなくても下山できます。体力に応じて歩いて下さい。

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円

コース 栗藤登山口…分岐…トンギリ山(往復)…黒峰(往復)

出発 シェルパ熊本店6:30  
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/道の駅通潤橋7:10

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

5/7

(水)

## ロングトレイル 遠見山・三方山

体力 4 技術 1 歩行時間 8  
承認制 時間(目安)

熊本県/さんぼうざん/1555m

ご案内 山田烈/阿南志武喜

長歩きが楽しめる遠見岳から椎矢峠手前の三方山まで歩きます。ロングルートですのでコースタイム通りに歩きます。

参加費 会員 10,000円 一般 10,500円

コース 遠見山登山口…遠見山…久保の息…切剥…三方山(往復)

出発 シェルパ熊本店5:00  
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前5:15/道の駅通潤橋5:40

帰着 シェルパ熊本店19:00頃

**5/9 (金) 保口岳** 体力 2.5 技術 1 歩行時間 4 時間(目安)  
 熊本県/ほくちだげ/1281m ご案内 シェルパスタッフ

この時期山頂周辺ではヤマシャクヤクを觀賞できるはずですよ。

参加費 会員 7,000円 一般 7,500円 九州百名山

コース 登山口…普賢峰…保口岳…登山口

出発 シェルパ熊本店7:00  
 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前7:20/佐俣の湯7:45

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

**5/10 (土) 天主山** 体力 3.5 承認制 技術 1.5 歩行時間 6 時間(目安)  
 熊本県/てんしゅざん/1494m ご案内 大串雅康

ヤマシャクヤクが群生する登りごたえのある山です。ヤマシャクヤクがきれいだといいですね。

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円 九州百名山

コース 鴨猪新道登山口…天主の舞台…天主山(往復)

出発 シェルパ熊本店6:00  
 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:15/道の駅通潤橋6:40

帰着 シェルパ熊本店19:00頃

**5/11 (日) 現地集合 at 岩野山** クライミング  
 熊本県 ご案内 山本康介

ロープワークを学びステップアップ！ロープの結び方から懸垂下降まで1日しっかり学びましょう。※登攀保険に必ずご加入後ご参加下さい。

参加費 会員 9,000円 一般 10,000円

コース 植木町岩野山にある岩壁でロープワークの基本を勉強しましょう。

クライミングシューズ、ハーネス、ヘルメット、ビレイデバイス(セカンドビレイ機能付のもの)、ブルージックコード、PAS、スリング、カラビナ、ビレイグローブ

集合 ローソン植木岩野店9:00 解散 ローソン植木岩野店16:00  
 ※中古品や明らかに古い道具、UIAA規格、EN規格をパスしていない製品は使用しないでください。ご自身だけでなく他の受講者の安全のためにもお願いします。

**5/13 (火) 現地集合 訓練登山 大船山・三俣山** 体力 4 承認制 技術 1.5 歩行時間 8 時間(目安)  
 大分県/たいせんざん/1786m ご案内 阿南志武喜

遠征に向けた訓練として、大船山と三俣山に登りましょう。

参加費 会員 5,000円 一般 5,500円 訓練登山 九州百名山

コース 長者原…雨ヶ池…坊ガツル…段原…大船山…坊ガツル…三俣山南峰…本峰…すがもり越…長者原

出発 長者原登山口6:00

帰着 長者原登山口18:00頃

**益城発 5/9 (金) 扇ヶ鼻から岩井川岳** 体力 3 技術 1 歩行時間 5 時間(目安)  
 大分県/おうぎがはな/1698m ご案内 山田 烈

扇ヶ鼻のお花畑を觀賞しながらゆっくり歩きます。岩井川岳では、広々とした高原台地の散策と展望を楽しんで下さい。

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円

コース 牧ノ戸峠登山口…扇ヶ鼻分岐…扇ヶ鼻…岩井川岳…瀬の本登山口

出発 シェルパ熊本店6:00/益城総合体育館6:30

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

**5/10 (土) フットパス in 芦北** 体力 2 技術 1 歩行時間 3 時間(目安)  
 熊本県 ご案内 講師 井澤るり子/同行 阿南苗美

芦北郡芦北町の内野小学校の生徒と一緒に作ったフットパスコース。トトロの森を思わせる道や虫が生息するほど綺麗な川をみながら歩きます。

参加費 会員 7,900円 一般 8,400円 お弁当おやつ付き

コース 内野水と螢の里コース

出発 シェルパ熊本店7:30  
 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前7:50/宮原SA8:10

帰着 シェルパ熊本店16:30頃

**5/11 (日) 脊振山系縦走⑥ 浮嶽・十坊山** 体力 3 技術 1 歩行時間 6 時間(目安)  
 福岡・佐賀県/とんぼやま/535m ご案内 山之内滉陽

脊振山系大縦走もいよいよフィナーレです。浮嶽と十坊山を縦走し、唐津湾に向かって下山していきます。

参加費 会員 8,500円 一般 9,000円

コース 荒谷峠…女岳…荒谷峠…浮嶽…白木峠…十坊山…中村

出発 シェルパ熊本店6:30/[熊本IC]玉名PA7:10

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

**5/14 (水) 誕生日登山 和水町主峰中岳** 体力 2 技術 1 歩行時間 1 時間(目安)  
 熊本県/なかだげ/242m ご案内 阿南志武喜

和水町(旧三加和町)にも中岳があるんです。お誕生日の人もそうでない方も是非ご参加ください。下山後に食事をして帰りましょう(食事代各自)

参加費 会員 4,500円 一般 5,000円

コース 登山口…中岳(往復)

出発 シェルパ熊本店8:30

帰着 シェルパ熊本店14:30頃

## 5/15 万年山

(木)

大分県/はねやま/1140m

体力 1.5 技術 1 歩行時間 2

時間(目安)

ご案内 戸岬亜紀子

遠くから見てもピークがないようなメサ台地の山です。9合目からは、ほとんど整地された道を歩きます。運動靴でご参加いただけます。花を觀賞しながら歩きましょう。

参加費 会員 7,000円 一般 7,500円



コース 9合目登山口…万年山山頂(往復)

出発 シェルパ熊本店7:30  
菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05  
帰着 シェルパ熊本店17:00頃

## 5/17 痩せ尾根歩き 御竈門山

(土)

熊本県/おかもとやま/1153m

体力 2.5 技術 2 歩行時間 3

時間(目安)

ご案内 大串雅康

烏帽子岳の南壁に咲きひろがるミヤマキリシマを望むことができます。急峻で狭い尾根道を歩くので注意が必要です。

参加費 会員 5,500円 一般 6,000円

コース 登山口…御竈門山山頂

出発 シェルパ熊本店8:00/菊陽山本釣具前8:15  
大津ヒライ前8:35/[国体道路]萌の里8:50  
帰着 シェルパ熊本店16:00頃

## 5/18 平尾台全23座踏破② 平尾台縦走

(日)

福岡県/らくだやま/485m

体力 3 技術 1.5 歩行時間 5.5

時間(目安)

ご案内 河村文雄

平尾台全23座踏破に向けて今回は残り3座の予定です。(4月の企画①で歩き残した山があればそこから歩きはじめます。)塔ヶ峰から下山後は茶ヶ床園地へ車で移動し初夏に咲く花を楽しみながら平尾台を巡ります。

参加費 会員 8,700円 一般 9,200円

コース 千貫岩駐車場…ラクダ山登山口…ラクダ山…セツ森…塔ヶ峰…塔ヶ峰登山口…茶ヶ床園地

出発 シェルパ熊本店6:30/[熊本IC]玉名PA7:10

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

金井さんと登る

## 5/19 現地集合 京丈山

(月)

熊本県/きょうのじょうやま/1472m

体力 2 技術 1 歩行時間 4

時間(目安)

ご案内 金井憲昭

標高は低いですが、五家荘で最も遅くヤマシャクヤクが咲きます。ハチケン谷沿いに咲く色々な花と併せて楽しんでみませんか。

参加費 会員 2,000円 一般 3,000円



コース ハチケン谷登山口…京丈山(往復)

集合 ハチケン谷9:00

解散 ハチケン谷14:00頃

## 5/16 行滕山

(金)

宮崎県/むかばきやま/830m

体力 3 技術 1.5 歩行時間 4.5

時間(目安)

ご案内 西沢裕子

落差88mの行滕の滝は迫力があります。またこの時期はササユリが咲く時期ですので、このタイミングがチャンスです。

参加費 会員 8,500円 一般 9,000円



コース 行滕山登山口…行滕神社…行滕山…北岳…行滕の滝…登山口

出発 シェルパ熊本店6:30  
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/道の駅清和文楽邑8:00  
帰着 シェルパ熊本店18:00頃

## 5/17 荻岳とスズラン自生地

(土)

熊本県/おぎだけ/843m

体力 2 技術 1 歩行時間 3

時間(目安)

ご案内 岡部達郎/阿南茜美

景色抜群の独立峰の荻岳では、たくさん阿蘇の春の植物に出合えると思います。登山道と車道を使った周回コースで植物を観察し、帰りにスズランの自生地にも寄ります。

参加費 会員 6,000円 一般 6,500円

コース 荻岳登山口(阿蘇市ウォーキングセンター)…西側展望所…荻岳山頂…登山口…スズラン自生地

出発 シェルパ熊本店8:00  
菊陽山本釣具前8:15/大津ヒライ前8:35  
帰着 シェルパ熊本店17:00頃

## 5/18 普賢岳

(日)

長崎県/ふげんだけ/1359m

体力 3 技術 1 歩行時間 4.5

時間(目安)

ご案内 西沢裕子

仁田峠一帯のミヤマキリシマの群生が素晴らしいです。天候が良ければ有明海越しに熊本を一望できます。

参加費 会員 9,000円 一般 9,500円



コース 仁田峠…あざみ谷…紅葉茶屋…風穴…立岩の峰…普賢岳…紅葉茶屋…あざみ谷…仁田峠

出発 シェルパ熊本店7:00/熊本駅新幹線口7:15  
アクアドーム7:25/熊本新港7:50  
帰着 シェルパ熊本店18:30頃

## 5/19 かなごえれんざん 鹿鳴越連山

(月)

大分県/きょうづかやま/612m

体力 3 技術 1 歩行時間 5

時間(目安)

ご案内 安田考希

大分県で初めて日本山岳遺産として認定された連山です。6つのピークを踏むことが出来ます。私自身も大学時代を懐かしむ山行となりそうです。

参加費 会員 8,500円 一般 9,000円

コース 法花寺登山口…奥の院…経塚山…七ツ石山…板川山…古城山…百合野山…城山…横津神社

出発 シェルパ熊本店6:00/菊陽山本釣具前6:15  
大津ヒライ前6:35/[道の駅]小国 ゆうステーション7:40  
帰着 シェルパ熊本店18:30頃

**5/21 (水)** フォトスポット巡り in 鶴見岳 **体力 1 技術 1 歩行時間 1** 大分県 戸寄亜紀子

山頂近くまでロープウェイで上がり、ミヤマキリシマを觀賞しませんか。  
 ※ロープウェイ代往復1,700円(各自)  
 持ち物・服装: ウォーキングシューズ、歩きやすい服装、折りたたみ傘

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円



コース 鶴見岳ミヤマキリシマ觀賞 ※昼食は食事処かお弁当を食べましょう。(食事代1,500円程度各自) 食事が不要な方は事前にお知らせください。  
 出発 シェルパ熊本店7:30 菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05  
 帰着 シェルパ熊本店17:30頃

**5/22 (木)** 杵島岳・烏帽子岳 **体力 2.5 技術 1 歩行時間 4** 熊本県/きしまだけ/1326m 山之内混陽

ミヤマキリシマと草千里の美しい緑の景色は「The阿蘇」です。

参加費 会員 5,800円 一般 6,300円

コース 草千里駐車場…烏帽子岳(往復)…草千里駐車場…杵島岳(往復)  
 出発 シェルパ熊本店8:00 菊陽山本釣具前8:15/大津ヒライ前8:35  
 帰着 シェルパ熊本店16:30頃

**5/24 (土)** 平治岳 **体力 3 技術 1 歩行時間 6** 大分県/ひいじだけ/1643m 山之内混陽

ミヤマキリシマが開花し始めていると思います。大変人気のある山ですので、山頂までは渋滞も覚悟しながらですが、景色を楽しみながら歩きましょう。

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円

コース 男池…かくし水…ソババツケ…大戸越…平治岳(往復)…大戸越…坊ガツル…雨ヶ池…長者原  
 出発 シェルパ熊本店6:00 菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35  
 帰着 シェルパ熊本店19:00頃

**5/25 (日)** 平家山～京丈山 **体力 3.5 技術 2 歩行時間 6.5** 熊本県/へいけやま/1496m 西沢裕子/河村文雄

九州山地中央部の主稜線にあります。稜線の一部をなす区間です。平家山も頻りに訪れることがないので是非この機会と一緒に行きましょう！

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円



コース 平家山登山口…平家山…後平家山(往復)…京丈山…ハチケン谷登山口  
 出発 シェルパ熊本店6:00 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20/佐俣の湯6:45  
 帰着 シェルパ熊本店18:30頃

**5/21 (水)** 訓練登山 三池山・小岱山 **体力 3.5 技術 1 歩行時間 8** 福岡・熊本県/つつがたけ/501m 阿南志武喜

ロングウォーク&ハイクになります。走りはしませんが、ひたすら歩き続けます。車を停めている駐車場まで頑張りましょう！

参加費 会員 4,000円 一般 4,500円



コース 大間山登山口…大間山…三池山…庄山…筒ヶ岳…観音岳…丸山…蛇ヶ谷公園  
 集合 蛇ヶ谷公園6:00  
 解散 蛇ヶ谷公園17:00頃

**5/23 (金)** 春の山野草 皿山 **体力 2 技術 1 歩行時間 2** 熊本県/さらやま/1303m 河村文雄/阿南苗美

阿蘇の中岳を目指すルートの中にある皿山です。時期が合えばピンクに染まるミヤマキリシマが見られると思います。

参加費 会員 5,800円 一般 6,300円

コース 阿蘇山上広場…皿山山頂…分岐…砂千里ヶ浜…阿蘇山上広場  
 出発 シェルパ熊本店7:30 菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05  
 帰着 シェルパ熊本店16:00頃

**5/24 (土)** 救急救命士と登る！ セルフケアトレッキング 立石山 **体力 2 技術 1 歩行時間 2.5** 福岡県/たていしやま/209.5m 平川雅敏(救急救命士)

福岡は糸島半島にある低山の岩山です。海岸線の景観が美しく玄界灘や芥屋大門など素晴らしい展望が開けていきます。山頂から360度のパノラマを楽しみましょう。身体データを記録して、体調変化の理解を深めながら歩きます。

参加費 会員 7,900円 一般 8,400円

コース 立石山登山口(海岸側)…立石山山頂…立石山登山口(南側)  
 出発 熊本駅新幹線口7:00/シェルパ7:30/玉名PA8:10  
 帰着 シェルパ熊本店18:00頃

**5/25 (日)** 九州百名山 100 新・九州100命山 デジタルスタンプラリー 鞍岳 **体力 2 技術 1 歩行時間 3** 熊本県/くらだけ/1118m 坂口達哉

鞍岳に登ってデジタルスタンプを取得すると、「菊池の記念品」と「鞍岳山カード」が貰える。九州100命山デジタルスタンプラリー企画です。9合目登山口から鞍岳山頂、花コースを通してツームシ山を目指すので時期があればミヤマキリシマも楽しみましょう。※デジタルスタンプラリー料金も含まれます。

参加費 5,000円



コース 東登山口(9合目登山口)…鞍岳…花コース…ツームシ山…東登山口(9合目登山口)一道の駅旭志  
 出発 シェルパ熊本店8:00/菊陽山本釣具前8:15  
 帰着 シェルパ熊本店16:00頃



5/28

(水)

## 阿蘇高岳 燕の浄土ルート

体力 3 技術 2 歩行時間 4  
時間(目安)

熊本県/たかだけ/1592m

ご案内 西沢裕子

高岳北面、仙酔尾根と中岳に通じる遊歩道との間になだらかな岩場が空へと続くように稜線まで広がっています。途中にはツパメの巣作りにもってこいの浸食作用によってできた巨大な穴があります。そこを目印にあとはひたすら上を目指します。※ヘルメット必携

参加費 会員 8,500円 一般 9,000円

九州百名山

コース 仙酔峠…燕の浄土ルート…高岳…仙酔尾根…仙酔峠

出発 シェルパ熊本店6:30  
菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05  
帰着 シェルパ熊本店17:00頃

5/29

(木)

## 犬鳴山

体力 3 技術 1 歩行時間 5  
時間(目安)

福岡県/いぬなきやま/583m

ご案内 山田烈

犬鳴ダムから西山に向かって縦走します。福岡県民によく登られてるプチ縦走です。オルレの企画と同バスの連携プランです。

参加費 会員 8,000円 一般 8,500円

コース 駐車場…犬鳴山登山口…犬鳴山…猪野…椿峠…高揚山…三本柚子岳…薦野峠…西山登山口

出発 シェルパ熊本店6:30/[熊本IC]玉名PA7:10  
帰着 シェルパ熊本店18:30頃

5/30

(金)

## 立中山

体力 2.5 技術 1.5 歩行時間 5  
時間(目安)

大分県/たっちゅうさん/1464m

ご案内 西沢裕子

ミヤマキリシマ観賞を楽しむことが出来る穴場の山です。さらに三俣山や大船山などパノラマもよいところ。 ※前月号のコースが誤っておりました。正しくは下記のコースです。

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円

コース 一番水登山口…佐渡窪…銚立峠…立中山…坊ガツル…一番水登山口

出発 シェルパ熊本店6:30  
菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05  
帰着 シェルパ熊本店18:00頃

5/31・6/1

(土・日)

## 現地集合 源流泊上の小屋谷2日間

体力 3 技術 3 歩行時間 5  
時間(目安)

宮崎県

ご案内 山本康介

山深い谷の清流、耳川水系・上の小屋谷で一泊して源流を楽しみましょう。沢を完全遊行はせず、野営適地でテント泊します。魚券を事前に購入していれば溪流釣りも楽しめます。※雨天中止。増水時も中止になります。

参加費 事前入金 会員 45,000円 一般 47,000円

コース 1日目 駐車場…上の小屋谷…野営適地(泊) 2日目 野営地…上の小屋谷…駐車場

装備 ヘルメット、ハーネス、沢靴、シュラフ、マット、テント  
集合 不土野簡易郵便局前8:00 解散 不土野簡易郵便局前16:00

5/28

(水)

## 八女八名山 高取山・城山

体力 2.5 技術 1 歩行時間 4  
時間(目安)

福岡県/たかとりやま/721m

ご案内 山之内滉陽

八女八名山は、八女市がスタンプラリーを行っています。アプリを活用して記念品をゲットしましょう！車窓からはクライマーが岩壁に取りついている姿を見ることが出来るかも？

参加費 会員 6,900円 一般 7,400円

コース 林道登山口…登山口…高取山(往復1.5時間)=城山登山口…城山(往復1時間)

出発 シェルパ熊本店7:00/[熊本IC]玉名PA7:40  
帰着 シェルパ熊本店17:00頃

5/29

(木)

## 九州オルレ 新宮コース

体力 2.5 技術 1 歩行時間 5  
時間(目安)

福岡県

ご案内 安田考希

「オルレ」は韓国・済州島から始まったもので、もともとは済州の言葉で「通りから家に通じる狭い路地」という意味です。今回は犬鳴山と同バスの連携プランです。

参加費 会員 8,000円 一般 8,500円

コース 佐屋バス停…三本松山…六所神社…独鈷寺…太閤水…夫婦子守大明神…沖田中央公園…JR新宮中央駅…楯の松原…新宮海岸…西鉄新宮駅

出発 シェルパ熊本店6:30/[熊本IC]玉名PA7:10  
帰着 シェルパ熊本店18:30頃

5/31

(土)

## 現地集合 訓練登山 くじゅう8峰

体力 4 技術 1.5 歩行時間 9  
承認制 時間(目安)

大分県/なかだけ/1791m

ご案内 山之内滉陽

くじゅう連山をぐるっとラウンドしましょう。できるだけコースタイムで歩きたいと思います。※ヘッドライト必携

参加費 会員 5,000円 一般 5,500円

訓練登山 九州百名山

コース 牧ノ戸峠…沓掛山…星生山…久住山…天狗ヶ城…中岳…稲屋山…白口山…銚立峠…立中山(往復)…坊ガツル…大曲…牧ノ戸峠

集合 牧ノ戸峠6:15  
解散 牧ノ戸峠17:00頃