

今年の夏は
自分にも地球にも
やさしい旅を



あなたと地球の“健康”応援団!!

ホテルグランフェニックス奥志賀



人も地球も、癒しを必要としている今。

奥志賀高原で、環境と健康のどちらも大切にする旅が始まります。

上信越高原国立公園内にあるホテルグランフェニックス奥志賀は世界中から集めた自然素材をふんだんに取り入れ、またいち早く環境配慮型の取り組みを進めております。

今シーズンからは非化石証書を利用した再生エネルギーも導入して環境への配慮をより一層進めます。

森林が生み出す清浄な空気、耳を澄ませば聴こえる鳥や風の音、そして満点の星空を楽しめるこの自然の力が、あなたの自律神経や呼吸、そして「眠り」の質さえ整えてくれます。

無理をしないこと、地球にも自分にも負担をかけないこと。

そんな旅の選び方が、未来へのやさしい一歩になります。

ホテルグランフェニックス奥志賀ではエコフレンドリーな取り組みを加速中



再生エネルギー（非化石証書）

今シーズンより非化石証書を導入し、再生可能エネルギー由来の電力を使用しています。環境に配慮した取り組みとして、CO₂排出削減に貢献し、持続可能な社会の実現を目指しています。



ヒートポンプ式ボイラー

ヒートポンプ技術を用いて、空気や地中などの熱エネルギーを有効活用して、蒸気を発生させるボイラーをいち早く導入。



EVカーシェア

EVカーシェアサービスを導入しております。環境に優しい電気自動車で、快適かつサステナブルな移動をお楽しみいただけます。



Audi デスティネーションチャージャー[要予約]

Audi デスティネーションチャージャーを設置いたしました。EVやPHEVをお持ちのお客様は、滞在中に専用充電器をご利用いただけます。快適でスマートなEVライフをサポートいたします。



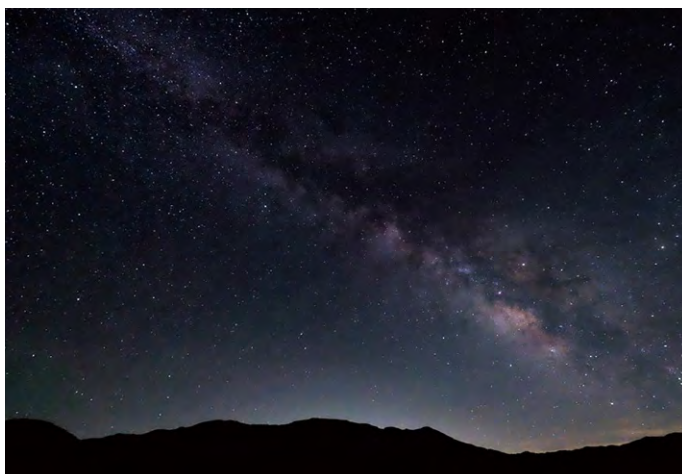
環境負荷の少ない空中露天風呂

排水による汚染を最小限にするために自然鉱泉を利用した生態系にも身体にも効果的な露天風呂です。



リサイクル可能なアメニティ

環境に配慮した素材を使用し、使い捨てごみの削減に取り組んでいます。持続可能な滞在体験をぜひお楽しみください。



「睡眠」 それは最も身近で見落とされがちな “健康投資”

ホテルグランフェニックス奥志賀では
自然の中でのアクティビティを通しての筋肉や
健康の大切さを伝えてきましたが、今シーズンはそれらに加えて
「睡眠」にフォーカスして皆様の滞在をサポートします。
夏は平均最高気温25度（最低気温は20度以下）の
奥志賀高原で快適な睡眠を体験ください。

質の高い睡眠は、明日の自分への最高の投資。
今こそ、“眠り”に意識を向ける旅に出かけませんか？



nishikawa “AiR” マットレス

大谷翔平も愛用するnishikawa “AiR”
を最上階ツインの全てのベッドに導入
いたします。1日疲れた身体を包み込み、まるで雲の上で眠っているかのような心地よさへ。



睡眠の質が変わる ”BRAIN SLEEP”ピロー

『スタンフォード式 最高の睡眠』の
メソッドを集約した枕の導入いたします。
明日のパフォーマンスのために、
脳から良質な睡眠を。

※最上階ツインのみ



睡眠によいディナーコース

アミノ酸、ビタミンB6、カルシウム、マグ
ネシウムなどの睡眠に好影響がある
食材を使用したディナーコースをご用意
いたします。

※快眠プランご利用の方のみ



休息を効果的な時間に変える ”ZUICAリファイニングウェア”

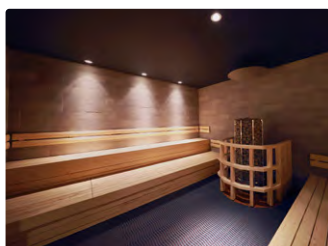
天然機能繊維〈Curefilo®〉で過度な
酸化をケアし、効果的な休息へと導く
ルームウェアを体験いただけます。

※快眠プランご利用の方のみ

《どなたでも利用可》リファイニングウェア貸出サービス開始（税込550円/回）
※当日の貸出状況によって承れない場合があります。詳しくはフロントにてお声がけください。

P4【最上階ツイン限定】心身を癒すスリープケーション体験「**快眠プラン**」をご覧ください。 >>>

質の良い睡眠は、日中のアクティビティから



▲ ロウリュサウナ

ドライサウナ ▶



さらに快眠！

心身をリラックスさせるプールもおすす
め。プールとサウナで、夜には心地
よい眠気に誘われるはずです。

サウナ

ホテルグランフェニックス奥志
賀には2種類のサウナがあり
ます。サウナは身体を温め自
律神経をととのえることで睡眠
の質を高める効果があると言
われています。



ヨガ

大地の感触や太陽の光、風
音など、五感が刺激される奥
志賀高原の自然の中でのヨガ
は、より一層リラックスをさせ、
良質な睡眠へと誘います。

早朝ヨガ

1日をすっきりとスタート
させたい方におすすめ

森林ヨガ

夕方から行われる森林ヨガは
夜の眠りのために

詳しくは、

P5「**森林ヨガ・早朝ヨガ**」を >>>
ご覧ください

おすすめの宿泊プラン



【最上階ツイン限定】心身を癒すスリープケーション体験 快眠プラン

1泊
2日

日々睡眠不足を実感する方へ。ホテルの特別な空間で日々の睡眠負債を解消する休暇を過ごしませんか。特別な枕やマットレスやウェアで、より上質な眠りへと誘います。お食事にも栄養満点の特別メニューをご用意。ヨガやサウナで心身をととのえ、リフレッシュする旅をご提案いたします。

期間:6/6(金)～11/4(火) 金額:29,600円(税込)～ ※2名1室利用時
料金に含まれるもの:2泊4食、快眠アメニティ特別貸出、ラウンジワンドリンク



1泊2日で奥志賀高原を満喫したい方におすすめ 選べるヨガor トレッキング体験プラン

1泊
2日

人気のアクティビティが体験できるプラン。森林ヨガ(朝・夕)もしくは、奥志賀渓谷トレッキングからお選びいただけます。1泊2日で奥志賀高原を満喫したい方におすすめです。

期間:6/21(土)～9/27(土)
金額:29,500円(税込)～ ※2名1室利用時
料金に含まれるもの:1泊2食、ヨガ1回orトレッキング1回分



標高1,500mで初心者・子供も楽しめる!! カジュアルゴルフ&サウナプラン

2泊
3日

6ホールのカジュアルゴルフ場で今流行りのゴルフ旅。お友達や小さなお子様も一緒に楽しめます。ゴルフの後はサウナでリフレッシュ! ゴルフ場までの送迎付きです。

※6ホールを何回でもプレーできます。手引きプレーになります。

期間:6月下旬～10月上旬 金額:57,000円(税込)～ ※2名1室利用時
料金に含まれるもの:2泊4食、奥志賀高原ゴルフ場利用料(1日)、ウェルカムドリンク
※奥志賀高原ゴルフ場のスケジュールに合わせて期間が変更になります。詳しくはお問合せください。



1泊2日なら!料理長が厳選する 特選素材を使用したディナー プレミアムプラン

1泊
2日

一例として、新鮮なアワビやオマール海老など厳選した特選食材を使用したコース料理をお楽しみいただけるプラン。いつもより豪華なディナーを堪能したい方におすすめ。

期間:6/6(金)～11/4(火) 金額:31,000円(税込)～ ※2名1室利用時
料金に含まれるもの:1泊2食
※そのほか1泊2食付きプランには、お食事の内容が異なる【スペシャルプラン】と【エコノミープラン】がございます。詳細はHPよりご確認ください。



ゆっくりと奥志賀の自然の中でリゾートライフを満喫! ロングステイプラン

3泊
4日 4泊
5日 5泊
6日

奥志賀高原の中で優雅に暮らすように過ごしたい長期滞在者向けの朝夕2食付きプラン。長期滞在になるほどお得になる特別プランです。夕食はスペシャルプラン相当のコース。飽きのこないようアレンジしてご提供いたします。1日1回分のソフトドリンク券付き。

期間:6/6(金)～11/4(火) 金額:(3泊)77,500円(税込)～、
(4泊)101,200円(税込)～、(5泊)123,700円(税込)～ ※2名1室利用時
料金に含まれるもの:(1泊あたり)2食、ラウンジで利用可能なソフトドリンク券1回分

オプションアクティビティを追加して自分好みにアレンジ

標高1,500mで深呼吸をさらに気持ち良く！

森林ヨガ・早朝ヨガ

経験豊富なインストラクターのもとお客様のペースに合わせて進行するため、初心者の方も安心してご参加いただけます。朝は6:50からの無料ラジオ体操で身体を目覚めさせ、7:00からの早朝ヨガで心地よく1日のスタートを。夕方は、森の中で行う森林ヨガで、自然の中で1日の疲れを癒していきます

期間:6/21(土)～9/28(日) ※9/28は早朝ヨガのみ

時間:早朝ヨガ 7:00～7:45(ラジオ体操 6:50スタート)、
森林ヨガ 16:30～17:15

金額:宿泊者2,000円、日帰り2,500円 ※子供(小学生以下)無料

◎じっくりと楽しみたい方は、プライベートレッスンも可能です。(要予約)

(45分1名参加8,000円/人、2名参加4,000円/人、3名以上参加3,000円/人)



《8/12・13・14開催》

Kids Yoga

子供向けのヨガ指導経験者によるヨガ体験。親子でも、お子さんだけでも楽しめるプログラムになっています。普段とは違う親子でのスキンシップの時間が過ごしたい!という方におすすめ。

期間:8/12(火)～8/14(木)

時間:10:00～10:45

金額:宿泊者550円、日帰り 2,200円

※大人も一緒にご参加される場合、別途550円/人がかかります。



《8/10,11開催》

SUPヨガ

湖に浮かべたボードの上で行う水上ヨガ体験。完全予約制で、まるでプライベートレッスンのような贅沢なひととき。静かな琵琶池で、自然を感じながら心身をゆるめる特別な時間をお楽しみください。

期間:8/10(日)～8/11(月・祝) 時間:60分/セッション

10:00-11:30、13:00-14:30(所要時間90分程度) ※30分前にマウンテンディスカバリー集合。宿泊のお客様はホテルから送迎。※前日17時までのご予約

金額:お一人様1セッション 7,700円/人

※子供(小学生以下)はSUPボードを1人で使用する場合は5,500円(税込)、保護者のボードに同乗する場合は無料。



奥志賀での溪流釣りのポイントを指南！

フライフィッシングガイドサービス

自然環境が保全されているユネスコエコパーク内にある、奥志賀高原に流れる雑魚川には、貴重な天然のイワナが生息しています。美しい自然、水流の中で気持ちよくフライフィッシングをお楽しみいただけます。初心者の方には基本からご案内いたしますので気軽にご参加ください。

私が
ガイドいたします！



担当ガイド:斉藤

【Aコース】初心者向け:座学含めてキャストイングの基本、溪流釣りのマナー

【Bコース】経験者向け:ポイントの案内と同行がメインとなります

期間:6/21(土)～9/30(火) (8/9(土)～17(日)は除く)

時間:午前の部 8:30～12:30 / 午後の部 12:30～16:30 /

1日コース 8:30～16:30

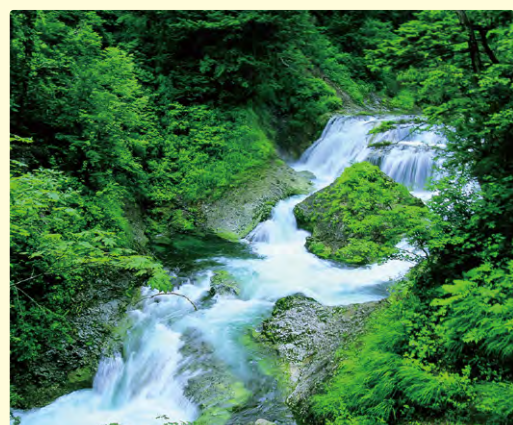
※前日17時までの先着ご予約制。空き状況によりご案内が難しい場合がございますのでご了承ください。※時間は天候・川の状態により前後します。

金額:半日 大人10,000円 / 1人、子供(小学4～6年生)7,000円 / 1人

1日 大人16,000円 / 1人、子供(小学4～6年生)10,000円 / 1人

※遊漁券、おにぎり弁当(1日コースのみ)を含みます

※別途、レンタルが必要な場合は一式2,000円がかかります。



奥志賀溪谷をゆったり散策

奥志賀溪谷トレッキング

奥志賀溪谷ゆったりコース

大滝、三段の滝、ハーモニカの滝といった名所が凝縮された奥志賀溪谷を巡るガイド付きトレッキング。ブナの原生林の中を溪谷沿いに巡る、全長2.3km、1時間15分程度のコースです。

期間:6/6(金)～11/4(火)

時間:9:00～11:30、13:00～15:30

金額:大人4,000円、子供2,000円(小学生以下)

奥志賀溪谷と
秘境秋山郷探訪コース

奥志賀溪谷トレッキング後、秋山郷に向かい昼食、温泉入浴、いくつかビューポイントを巡りホテルに戻るコースです。

開催日:7/10(木)、17(木)、24(木)、

9/4(木)、11(木)、18(木)、26(金)、

10/4(土)、13(月・祝)、21(火)、29(水)

金額:8,000円



日 に ち 限 定 特 別 プ ラ ン

大人も子供も学べる知育旅

ジビエ狩猟体験ワークショップ

子供から大人まで学び旅を楽しめる”ジビエ狩猟体験ワークショップ”。里山の状況や狩猟の意義を知り命との向き合い方を学びながら楽しめる内容となっております。8月16日開催会はお子様の夏休みの宿題対策にもなるように少しだけ内容をアレンジして実施します。



ジビエ狩猟体験(日帰り)

開催日:7/12(土)、8/16(土)、9/14(日)

金額:大人10,000円(税込)、小中学生5,000円(税込) ※2名1室利用時
料金に含まれるもの:受講料

※未就学児は無料 ※18:00終了予定。日帰りでのご参加の場合お食事はついておりませんが、ホテルの各レストランでもお食事いただけます。食事をご希望の方は事前予約をお願いいたします。

◇スケジュール:(状況により変更の場合もございます)



・14:00～ イントロダクション

狩猟について、命との向き合い方について学びます

・14:45～ 狩猟疑似体験(わな猟)

山中に入って、獣の痕跡探しやくくり罠の実演



・15:30～ 狩猟疑似体験(銃猟)

エアソフトガンで狙い方を学び、狩猟の疑似体験

・17:00～ 鹿の解体教室

実際に自分たちの手で解体しながら命と向き合います



〈宿泊者〉19:00～ 夕食

ジビエのフルコースをご堪能ください。

1泊2日 ジビエ狩猟体験ツアー

期間:7/12(土)～13(日)、8/16(土)～17(日)、
9/14(日)～15(月・祝)

1泊
2日

金額:44,400円(税込)～ ※2名1室利用時

料金に含まれるもの:

1泊2食、受講料、保険料、森林・早朝ヨガもしくはトレッキング代(1回分)

お料理とのマリアージュを楽しむ

信州ワイナリーワイン会

1泊
2日

ワイン用葡萄生産量日本一の長野県。北信州を代表する2つのワイナリーから醸造責任者を招いて、普段聞けないワインの話と料理のマリアージュをお楽しみください。

信州たかやまワイナリーワイン会

期間:6/28(土)～29(日)

金額:36,900円(税込) ※2名1室利用時

料金に含まれるもの:1泊2食、ワイン会参加費用(ワイン代金)

楠ワイナリーワイン会

期間:9/27(土)～28(日)

金額:36,900円(税込) ※2名1室利用時

料金に含まれるもの:1泊2食、ワイン会参加費用(ワイン代金)



志賀高原の注目イベント



走る×大自然×挑戦

志賀高原100

広大な志賀高原エリアを舞台とした新しいトレイルランニングジャーニー。レベルに合わせたレース参加が可能です。志賀高原は標高が高く、スタート地点で1,650m、最高地点で約2,200mとなり、雄大な自然はもちろん、夏でも涼しく過ごせます。

開催日:7/4(金)～6(日)

※お申し込みは大会ウェブサイトより。
※レースは先着順の事前エントリー制です。



詳しくはコチラ



秋の奥志賀を歩く2泊3日！ 登山家と奥志賀を堪能！ 山登りリトリート

2泊
3日

大好評企画第5弾！女性登山家小村あづさと、秋の奥志賀をギュッとまとめて体験するツアーです。1日目はゆっくり散策、2日目はしっかり山歩きをして、3日目の最終日も奥志賀をたっぷり堪能していきます！滞在中はガイド講師による森林ヨガも楽しめる心も身体もリフレッシュされる3日間。



期間：9/29(月)～10/1(水)
金額：82,000円(税込)～
※2名1室利用時

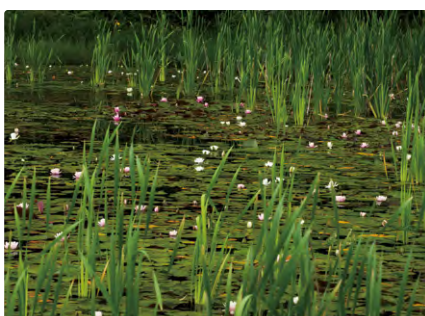
料金に含まれるもの：
2泊4食、森林ヨガ・早朝ヨガ代、2日目の
お弁当、ガイド料、保険料

※天候によって内容の変更があるので、3日目のランチは料金に含まれません。

美しい風景を感じ、切り取る 岡本洋子と行く撮影の旅

2泊
3日

コンテスト審査員、撮影会や写真教室講師などを務める風景写真家・岡本洋子さんと一緒に、志賀高原のスポットを巡る撮影の旅。「自分の心の眼」で感じ取り表現する技を習得しませんか。



①『岡本洋子と行く撮影の旅(初夏)』

期間：6/20(金)～22(日)
金額：65,000円(税込) ※2名1室利用時
料金に含まれるもの：2泊4食、2日目の昼食、受講料、保険料

②『岡本洋子と行く撮影の旅(紅葉)』

期間：10/24(金)～26(日)
金額：70,000円(税込) ※2名1室利用時
料金に含まれるもの：2泊4食、2日目の昼食、受講料、保険料

溪流釣りを論理的に学ぶ

渋谷直人 溪流ドライ フライフィッシングスクール

1泊
2日

ドライフライフィッシングの第一人者渋谷直人さんに学ぶ溪流釣りスクール。綺麗な水が流れる奥志賀渓谷で天然イワナ釣りの技術を体得しませんか。



期間：7/26(土)～27(日)

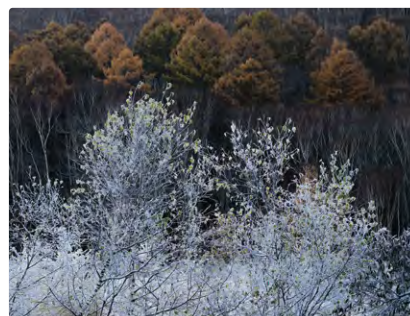
金額：39,000円(税込) ※2名1室利用時

料金に含まれるもの：1泊2食、昼食(2日分)、受講料、釣券(2日分)

1枚の写真の中に物語を描く 辰野清と行く撮影の旅

2泊
3日

コンテスト審査員や写真誌執筆など幅広く活躍する風景写真家・辰野清さんと一緒に北信の大自然を愉しみながら、撮影技術を学ぶことのできる大人気プラン。写真を通して自然への理解を深める旅へ。



①高原の草花と緑薫る『新緑風景』

期間：6/17(火)～19(木)
金額：65,000円(税込) ※2名1室利用時
予約開始：4/11(金) 10:00～

料金に含まれるもの：
2泊4食、2日目の昼食、受講料、
保険料

②志賀高原・奥志賀渓谷・カヤの平『盛秋を巡る』

期間：10/21(火)～23(木)
金額：68,000円(税込) ※2名1室利用時
予約開始：8/22(金) 10:00～

料金に含まれるもの：
2泊4食、2日目の昼食、受講料、
保険料

③秋山郷・奥志賀林道・カヤの平『晩秋を巡る』

期間：11/3(月・祝)～11/5(水)
金額：65,000円(税込) ※2名1室利用時
予約開始：9/5(金) 10:00～

料金に含まれるもの：
2泊4食、2日目の昼食、受講料、
保険料

小澤征爾氏の精神を受け継ぐワルテット 第40回森の音楽会(有料)

世界的音楽家、小澤征爾が生前に理事を務めた「小澤国際室内楽アカデミー奥志賀」で受講する若手音楽家による音楽会。年に1度だけ奥志賀高原で開かれる貴重な機会です。

開催日：7/27(日)
会場：奥志賀高原「森の音楽堂」※ホテルから徒歩2分
チケット：調整中
※お申し込みはホテルまで



日本バッハ協会コンサート in 奥志賀高原 森の音楽堂

日本国内でバッハを含むバロック音楽文化の振興を図ることを目的として活動をしている日本バッハ協会が、フランス人チェンバリスト、ジャン＝クリストフ・デジューの来日を記念して奥志賀高原でコンサートを開催いたします。

開催日：8/2(土) 14:00開演
チケット：4,000円(全席自由席)
お問い合わせ：TEL:0269-34-2034(奥志賀高原ホテル)

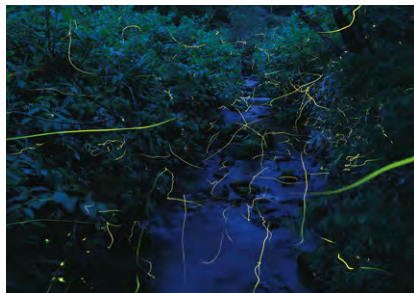


滞在を充実させる／ イベント・アクティビティ

各種プランのお申込み・お問い合わせは
ホテルまでお願いいたします。

0269-34-3611

◆石の湯ゲンジホテル観賞◆



日本一標高の高いゲンジホテルの
生息地でもある志賀高原・石
の湯で幻想的なゲンジホテルの
鑑賞ができます。

期間:7月上旬～下旬
※ホテルの発生状況により前後
する場合がございます
金額:大人2,000円(税込)
子供1,000円(税込)

◆アフタヌーンティー◆



日帰り
OK

自家製スイーツやサンドイッチと共
にコーヒー、ハーブティーなど90
分制のフリードリンク。さらに、乾
杯のスパークリングワインまたは
ジュースをお付けします。

期間:7/26(土)～8/31(日)まで毎日
開催:9/1～10/14は各土日祝日。
時間:13:00～16:00
金額:3,500円(税込)
※前日19時までの予約制

◆e-Bikeレンタル◆

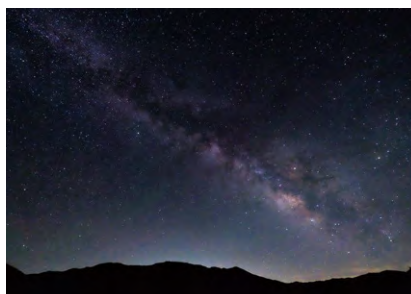


日帰り
OK

e-Bikeで自然の中を気持ちよく
サイクリングしながら、奥志賀高
原周辺を散策。坂道や長距離
ライドでは電動アシストでラクに
走り抜けることができます。

期間:6/6(金)～11/4(火)
金額:2,000円(税込)/半日、
2,500円(税込)/1日

◆星空観賞会◆



星空観賞の隠れた名所でもあ
る奥志賀高原の星空をお楽し
みいただけます。ホテルスタッ
フが星空への旅をご案内する新
月の日限定のプログラム。

開催日:7/25(金)・8/23(土)・
9/22(月)
金額:無料

■ホテルまでの無料送迎のご案内

◎長野駅直行エクスプレス号

往路:長野駅東口発14:30→ホテル着16:00(新幹線改札口にお集まりください)
※ユメリアバスパークでホテルスタッフがホテルのステッカーを持ってお待ちしております。
復路:ホテル発12:30→長野駅東口着14:00

◎志賀高原 山の駅号(往路のみ)

往路:志賀高原 山の駅発:11:55→ホテル着12:15
長野駅東口10:40発急行バスに乗車いただき、「志賀高原山の駅」にて下車ください。
山の駅前の駐車場でお待ちしております。
(急行バス 長野駅東口→志賀高原山の駅間は2,500円がかかります)

※完全予約制(ご利用日の前日17:00までに、お電話にてご連絡ください)TEL.0269-34-3611
※他のお客様と同乗となります。往路では途中ガソリンスタンドによる場合があります。ご了承ください。

／電車でも自由に観光／

◆EVカーシェアサービス◆



「無料送迎で奥志賀に来るのは便利になったけど、志賀高原内を自由に動けない」といったお客様の声にお応えして待望のカーシェアサービスをご用意。EV車を運転してみたいという方もご利用いただけます。

事前登録・予約が必要
です。詳細はホームペ
ージをご確認ください。



■ウィンターシーズンの 宿泊予約について

【期間】2025年12月5日(金)～2026年5月5日(火・祝)

【6月6日～】

宿泊者限定優先予約開始(現地予約のみ)
ホテル宿泊者対象に現地にスノーシーズン(年末年始除く)の先行予約を承ります。

【7月1日～】

5泊以上の予約開始
(ホームページ予約、電話予約の開始)

【8月1日～】

通常予約開始
(ホームページ予約、電話予約の開始)



※公式予約サイトは0:00～、
電話予約は10:00～
受付開始となります。



スキーを通じた健康と環境保全を目指す志賀高原発の国産ブランド「ZUICA」。リッチー・ベルガーに加え、松沢聖佳もアンバサダーに就任し、進化をつづけております。5月下旬より25-26シーズンの予約販売と、各小売での早期販売会も開始予定。



※内容は予告なく変更となる場合があります

■ご予約・お問い合わせは

ホテル グランフェニックス 奥志賀 www.hotelgrandphenix.co.jp

〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原 TEL. 0269-34-3611(代表) FAX. 0269-34-2281

