

2023年12月スタート ステップアップガールズ①

カリキュラムと参加条件

カリキュラム

～日帰り回～

- 第1回 権現山～弘法山 日帰り
- 第2回 長瀬アルプス・宝登山 日帰り
- 第3回 草戸山 日帰り
- 第4回 金時山 日帰り
- 第5回 高水三山 日帰り
- 第6回 大菩薩嶺 日帰り

～宿泊回～

- 第7回 ハケ岳・硫黄岳 2日間
- 第8回 尾瀬・至仏山 2日間
- 第9回 燕岳 3日間
- 最終回 立山縦走 3日間

参加条件

★宿泊回参加条件:日帰り回第1回～3回より1回以上+第4回～第6回より2回以上の上記計3回以上の参加が必須です。

★最終回参加条件:宿泊回第7回～9回より2回以上の参加が必須です。

2023年10月スタート ステップアップガールズ②

カリキュラムと参加条件

カリキュラム

- 第1回 茅ヶ岳 日帰り
- 第2回 明神ヶ岳～明星ヶ岳 日帰り
- 第3回 大小山～大坊山 日帰り
- 第4回 沼津アルプス 日帰り
- 第5回 入笠山 日帰り
- 第6回 三浦アルプス 日帰り
- 第7回 扇山～百蔵山 日帰り
- 第8回 雲取山 2日間
- 第9回 白駒池～天狗岳 2日間
- 第10回 白馬三山 3日間
- 最終回 北岳 3日間

参加条件

★当シリーズ自体の参加条件:

- ①2023年1月スタートの【ステップ1】の宿泊回に1回以上参加をしている方
- ②2022年10月スタートの【ステップ2】に参加している方
- ③2022年10月スタートの【おとなのステップアップガールズ】の最終回に参加し、当日のガイドから【ステップ2】へ参加可能な体力があると認められた方

★宿泊回参加条件:日帰り回第1回～7回までに3回以上の参加、かつまとめ回(第6回・第7回)のいずれか1回に参加が必須となります。

★最終回参加条件:宿泊回第8回～10回に1回以上の参加が必須です。

2023年10月スタート ステップアップガールズ③

カリキュラムと参加条件

カリキュラム

- 第1回 栗駒山 日帰り
- 第2回 三浦富士・武山 日帰り
- 第3回 奥武蔵・丸山 日帰り
- 第4回 子の権現 日帰り
- 第5回 上高地スノーシュー 日帰り
- 第6回 車山 日帰り
- 第7回 北高尾山稜 日帰り
- 第8回 両神山 日帰り
- 第9回 佐渡・金北山～ドンデン山 2日間
- 第10回 利尻富士・礼文島 4日間

参加条件

- ★当シリーズへの参加条件:2022年秋スタートまでのステップアップガールズ2に5回以上参加された方
- ★宿泊回参加条件:日帰り回第1回～第5回のツアーに2回以上、第6回～第8回のツアーに2回以上の参加が必須となります。

2023年10月スタート おとなのステップアップガールズ①

カリキュラムと参加条件

カリキュラム

- 第1回 登山の基礎と装備(新宿会場)
- 第2回 高麗山 日帰り
- 第3回 高尾山 日帰り
- 第4回 天覧山～日和田山 日帰り
- 第5回 丹沢白山 日帰り
- 第6回 南郷山・幕山 日帰り
- 第7回 筑波山 日帰り
- 第8回 高水三山 日帰り
- 第9回 黒岳 日帰り
- 第10回 北ハケ岳・ニュー～白駒池 2日間
- 第11回 唐松岳 2日間
- 第12回 唐沢トレッキング 3日間

参加条件

- ★当シリーズへの参加条件:65歳以上の女性
- ★宿泊回参加条件:日帰り回第1～第9回のうち5回以上の参加が必須となります。
- ★最終回参加条件:宿泊回第10回・第11回のうち1回以上の参加が必須となります。

2023年10月スタート おとなのステップアップガールズ②

カリキュラムと参加条件

カリキュラム

- 第1回 御岳山～ロックガーデン 日帰り
- 第2回 丹沢・大山
- 第3回 皆野アルプス 日帰り
- 第4回 棒ノ折山 日帰り
- 第5回 坪庭スノーシュー 日帰り
- 第6回 陣馬山 日帰り
- 第7回 竜ヶ岳 日帰り
- 第8回 編笠山 日帰り
- 第9回 安達太良山・会津磐梯山 2日間
- 第10回 美ヶ原・木曾駒ヶ岳 2日間
- 第11回 蝶ヶ岳 2日間
- 第12回 仙丈ヶ岳 3日間

参加条件

- ★当シリーズへの参加条件:65歳以上の女性、2021年秋スタート・2022年秋スタートのおとなのステップアップガールズシリーズに5回以上参加された方
- ★宿泊回参加条件:日帰り回の第1回～3回のうち1回以上、第4回～第8回で3回以上の計4回以上の参加が必須となります。
- ★最終回参加条件:宿泊回第9回～11回のうち1回以上の参加が必須となります。