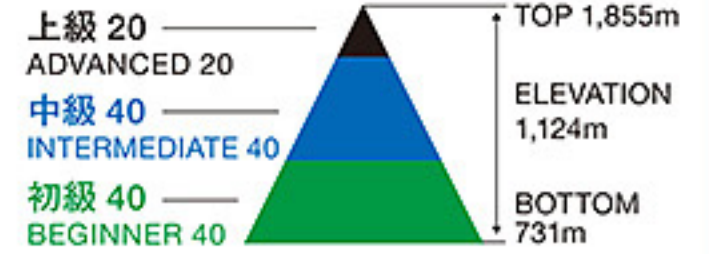


最長滑走距離 約8,5km / 標高差 1,124m
 Longest Trail 8,500m / Elevation 1,124m



- 上級 ADVANCED**
- E2 スーパージャイアントコース Super Giant Trail
 - E3 スーパーモーグルコース Super Mogul Trail
- 中級 INTERMEDIATE**
- E1 しゃくなげコース Shakunage Trail
 - A5 ダウンヒルコース Downhill Trail
 - A3 ジャイアントコース Giant Trail
 - D4 ダイナミックコースA Dynamic Trail A
 - D5 ダイナミックコースB Dynamic Trail B
 - A4 しなの木コース Shinanoki Trail
- 初級 BEGINNER**
- A2 杉ノ原連絡 Suginozawa Connection
 - D2 パーク連絡 Park Connection
 - D1 パノラマゲレンデ上部 Panorama Trail Top Section
 - B2 パノラマゲレンデ下部 Panorama Trail Lower Section
 - C1 ブナの木コースR Bunanoki Trail R
 - A1 白樺コース Shirakaba Trail
 - B1 ファミリーRコース Family R Trail
 - D3 三田原連絡ビギナーライン Mitahara Connection Beginner Trail

8.5km Long Trail!

非圧雪ゾーン
Non-groomed area



レイアウト例
※降雪量、天気、整備状況でアイテム数が変わります。

三田原ゾーン
Mitahara Zone

杉ノ原ゾーン
Suginozawa Zone

Garden Park

- レストラン Restaurants**
- ラーメンコーナー / レストラン アリエスカ
らはのぎすくれーぷ / EUROPEAN Café&Bar
 - 山麓レストラン 妙高 / SUGINOHARA BASE
 - レストラン 夢冒険 (個人店舗)
 - 三田原食堂街 (個人店舗)
レストラン トロイカ / 食堂妙高
レストラン サンアントン / L&C ゆきつばき
- 1 Ramen Area / Restaurant Alyeska
Rahanogisu crepe / EUROPEAN Café&Bar
- 2 Sanroku Restaurant Myoko / SUGINOHARA BASE
- 3 Restaurant Yumeboken (private shop)
- 4 Mitahara Restaurant Street (private shops)
Restaurant Troika / Shokudo Myoko
Restaurant St. Anton / L&C Yukitsubaki

杉野沢民宿街よりお越しのお客さまは、杉ノ原第1ロマンスリフト(1回無料)にご乗車のうえ、第1駐車場横リフト券売場にてリフト券のご購入またはお引換えをお願いいたします。
 Guests from Suginosawa Accommodation District can purchase or exchange lift tickets at the Lift Ticket Counter next to the Parking Lot No. 1, after getting off Suginozawa Pair Lift No.1 (free of charge for one ride).

センターエリア
Center Area

レストハウス
Rest House

杉ノ原第1ロマンスリフト
Suginozawa Pair Lift No.1

1,048m

杉ノ原第2ロマンスリフト
Suginozawa Pair Lift No.2

856m

至 黒姫・信濃町I.C.
For Kurohime / Shinano-machi I.C.

杉野沢温泉センター「苗名の湯」
Suginosawa Spa.「Naenanoyu」

至 池の平・赤倉
For Ikenotaira / Akakura

至 妙高高原I.C. 5km
For Myoko Kogen I.C.

スキー場内滑走エリア Ski Resort Trail Area
スキー場管理区域境界線 Demark ski resort boundaries.

緊急連絡先
Emergency Contact Number
TEL: 0255-86-6211

スキー場事務所 Ski Resort Office

ヘルメット着用推進運動
Advice on Helmets
We highly recommend wearing a helmet for your safety. Thank you for your cooperation.

- 初級者コース Beginner Trail
- 中級者コース Intermediate Trail
- ◆ 上級者コース Advanced Trail
- 🚡 2人乗りリフト Pair lift
- 🚡 4人乗り高速リフト 4-seater high-speed lift with hood
- 🚡 8人乗りゴンドラ 8-seater gondola
- 🚫 進入禁止エリア Entry prohibited area
- 👶 ちびっこゲレンデ Kids' area
- 🎫 リフト券売場 Lift Ticket Counter
- 👕 レンタル Rentals
- 🏂 スキー・スノーボードスクール Ski & Snowboard School Information
- 🍽️ レストラン Restaurants & Snacks
- 🛍️ 売店 Shop
- 🧺 更衣室 Changing room
- 🚻 化粧室 Restroom
- 🛋️ 無料休憩所 Rest Area
- 🔒 コインロッカー Coin locker
- 👁️ ビューポイント View Point
- 👁️ Specialビューポイント (世界文化遺産の富士山が見えます) Special View Point (You can see Mt. Fuji, World Heritage)
- 🅓 駐車場 (土・休日有料) ※12/30~1/3は休日扱い (Dec. 30~Jan. 3 considered holiday)
- 🚌 バス停 Bus Stop
- 📶 Free Wi-Fi Area
- 🚫 下り乗車禁止 No going down