



温泉&
スイーツ付き

帰りはラクラク
ローカル線で

ワンウェイ
楽ちん自転車旅

GO! GO!



ONSEN



SWEETS



千曲川サイクリング

飯山駅からレンタサイクルに乗って、目指すは「温泉+スイーツ」

広い空、ゆったりと流れる千曲川、咲き誇る花々や鳥のさえずり。

心地よい風を感じながら、見るもの、感じるもの、身体が全身で喜んでいるのがわかる。

千曲川沿いを気ままにサイクリング、美味しいスイーツとゴール後の温泉を目指していきましょう。

ゴール地点は3箇所からお好きな場所を選び、自転車を返却できる片道コース。

ちょっと疲れたカラダを温泉でほぐして、ビールで乾杯！

帰りは、飯山線や路線バスにゆられると、ちょっとした旅気分。

いつもとは違う北信州の景色とのんびりとした時間が楽しめる

ちょっぴり贅沢なレンタサイクルセットプランです。

料金 おひとり 大人 3,500 円、小学生 2,800 円 (いずれも税込)

料金に含まれるもの…レンタサイクル (シティサイクル or クロスバイク)、
乗り捨て代、修理補償金、スイーツ&ドリンク代、入浴代、サイクル MAP

※最寄り駅からの JR/ バス運賃は含まれていません。ご自身で切符等をご購入ください。

※ガイド付きツアーではありません。お客様ご自身でサイクリングを楽しむプランです。

通常料金より
**1,500 円以上
お得!**

詳しい情報は裏面へ▶

ENJOY CYCLING!



お申し込
み合わせ



信越自然郷アクティビティセンター

長野県飯山市飯山 772-6 飯山駅 1 階 8:30-18:00

☎ 0269-62-7001 ☒ info@shinetsu-activity.jp



選べる3つのサイクリングルート

各コースの行程はこちら
WEBからご予約もできます▶



乗り捨て場所

スイーツセット

温泉入浴

催行日

Level.1

▶ 湯滝温泉コース

走行距離：約 13.4km / 所要時間：約 3 時間

千曲川沿いの走りやすく平坦な初級者コース。JR 飯山線「上境駅」から帰路へ。

いいやま湯滝温泉
最寄駅：JR 飯山線 上境駅

道の駅「花の駅・千曲川」
スイーツ2点&好きなドリンク or ソフトクリーム

いいやま湯滝温泉

月・水・金・土・日 ※火・木は施設休館

眼下に千曲川を堪能できる
露天風呂がイチオシ!

飯山市内の和洋菓子店から
おいしいお菓子が大集合!



Level.2

▶ 野沢温泉コース

走行距離：約 16.7km / 所要時間：約 4 時間

北竜湖や小菅神社など立ち寄りスポットが充実。路線バス「野沢温泉ライナー」で帰路へ。

野沢温泉観光協会
最寄バス停：中央ターミナル

COMPASS Village
揚げたて揚げパン&好きなドリンク1杯

麻釜温泉公園 ふるさとの湯

月・水・金・土・日 ※火・木は施設休館

天然温泉かけ流し!
内湯と露天風呂が楽しめる。

野沢の美味しい水を使った
コーヒーもおすすめ!



Level.3

▶ 森宮野原コース

走行距離：約 33km / 所要時間：約 5 時間

車通り少なく、気持ちよくサイクリングが楽しめる。JR 飯山線「森宮野原駅」から帰路へ。

栄村復興祈念館 絆
最寄駅：JR 飯山線 森宮野原駅

道の駅 信越さかえ
ソフトクリーム&コーヒー or りんごジュース

中条温泉 トマトの国

水・木・金・土・日 ※月・火・第2木曜は
施設休館

含鉄泉 (鉄を含んでいる温泉)
なので体の芯からポカポカ!

ソフトクリームの期間限定
トッピングソースに注目!



Upgrade!
レンタサイクルの
アップグレード



電動クロスバイク
+500 円



電動マウンテンバイク
+1,000 円



ロードバイク
+1,000 円



ファットバイク
+1,000 円

小学生高学年で
キッズが小さい場合
クロスバイクへの
アップグレード
+500 円

・基本的には予約不要ですが、レンタサイクルの台数が限られるため、事前に予約されることをおすすめします。
・料金は信越自然郷アクティビティセンターにてお支払いください。(クレジットカード対応可能)
・飲酒される場合は、必ず公共交通をご使用ください。