



野尻湖SUP体験

〈営業期間:6月～10月上旬〉

予約
推奨

所要時間 **タングラム** **野尻湖SUP体験場所**

車で約10分(約5km)

※ご予約は前日の17時まで下記(ナチュランス)に直接ご予約ください。
※各コースの料金にはレッスン料、ライフジャケット、ポート、パドル、保険代、救急用品代が含まれています。



ビギナーズ・コース

初心者向け/2時間

- 料金:中学生以上 ¥5,500
(小学4年生以上 ¥5,000)
※3年生以下のお子様は
タンデム(2人乗りをご利用下さい)

- 時間:午前の部 9:30～11:30
午後の部 13:00～15:00



メガサップ・コース

家族みんなで楽しく体験できます
最大8名まで乗船可能/2時間

- 料金:4名まで ¥12,800
(1名追加ごとに¥3,200)
- 時間:4名様以上で
お好きな時間より



タンデム・コース

2人乗り/親子やご夫婦、カップルで/2時間

- 料金:¥7,500(大人1名と小学1年生以上)
※同乗者が3歳～6歳(未就学児)の場合…¥500オフ

- 時間:午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:00～15:00

DOGサップ・コース

愛犬と一緒に/2時間

- 料金:¥7,000(大人1名と愛犬)
- 時間:午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:00～15:00

オススメ



SUPヨガ・コース

リラックス&リフレッシュ、
体も鍛えられる/1時間

- 料金:¥4,000(中学生以上)
- 時間:不定期

※3名様以上でお好きな時間帯より



ツーリング・コース

透明度抜群の野尻湖を満喫/昼食付き/5時間

- 料金:中学生以上 ¥11,000(小学生以下(3年生以上～)¥6,500)
- 時間:9:30～14:30(3名様以上の申込みでお好きな時間より)

モーニングクルージング・コース

人が少ない早朝の静かな湖を堪能/1時間30分

要予約

- 料金:¥5,000
- 時間:5:30～7:00(ご希望で朝食をお付けできます +¥800)

サンセットクルージング・コース

沈む夕日を見ながら1日の終わりに感動体験を!/1時間30分

- 料金:¥5,000 ● 時間:16:30～18:00

SUPレンタル

ボード・パドル・ライフジャケット・リーシュコード

- 1人乗り:1時間/¥2,500～ ● 2人乗り:1時間/¥3,500～

※1時間ごとに¥1,000追加



持ち物

水着、速乾性のシャツ、マリンシューズ、着替えなど
※詳しくはお問い合わせください。

※その他、小さなお子様連れの方やプライベートレッスン(クルージング)などをご希望の場合にはお気軽にご相談ください。
※レンタルを除き、全てのコースにインストラクターが付きまます。

SUP体験のお支払い方法 支払いは現金、PayPayが可能です。 PayPay使えます ※カード決済、事前決済は対応しておりません。

タングラムご宿泊者特典

タングラムにご宿泊のお客様対象

各コース受講者 **30分延長サービス**

さらに **SUP体験中の写真を無料プレゼント!**

予約お申し込み時に「タングラムにご宿泊の旨」をお伝えください。

カフェ & ランチ情報

湖を見ながらおいしいランチを!

レストラン フレンドリー
TEL.026-258-3085

※SUP体験場所の隣りにあります。
※営業日、営業時間はご確認ください。



ホテルタングラム

大好評 愛犬、愛猫と一緒に泊まれる
お部屋(8部屋あります!)

ペット対応ルーム

※定員4名(ペット3頭まで)
※詳しくはお問い合わせください。
宿泊のご予約・お問い合わせは ホテルタングラム(Tel.026-258-3511)まで



SUP体験の
ご予約
お問い合わせ

ナチュランス・アウトドアスタイル(営業時間 9:00～17:00)

TEL.090-1401-9414(担当:山崎) / E-mail:naturance24@gmail.com / HP https://www.naturance.co/



MAP検索は

Q ナチュランス野尻湖ベース

Q レストランフレンドリー

Q 長野県上水内郡信濃町古海4437-1