



菅平高原でひととき存在感を示す「VAN スクエアガーデン」  
県内外から多くのアスリートが集う スポーツ合宿に人気の宿です。  
団体設備が充実しているので、音楽合宿、大学のゼミ、各種サークルなど  
多くのお客様にご利用いただいております。

今年も、自然あふれる菅平の中心に位置する  
「VAN スクエアガーデン」でお待ちしております。

 **VAN** 菅平高原  
スクエアガーデン

 **VAN** 菅平高原  
スクエアガーデン

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223-381

Tel: 0268-75-0242 Fax: 0268-75-0342

## 料金/お部屋 ROOM

全37室(バストイレ無 16室・バストイレ付 21室)



お部屋は和室・洋室の選択が可能です。  
お好みのお部屋でくつろぎのひとときをお過ごしください。  
各部屋バス・トイレ完備となっております。ゆっくりとお風呂に  
浸かりたい方は大浴場をご利用ください。

A館	チェックイン：15:00～
料金(素泊まり) ※団体のお客様はお問い合わせください	
洋室：6,000円～	
和室：6,000円～	

B館	チェックイン：15:00～
料金(素泊まり) ※団体のお客様はお問い合わせください	
洋室：7,000円～	
和室：7,000円～	



**大浴場**  
ミネラル温泉大浴場男性・女性各35名収容



**スポーツ施設**  
グラウンド2面  
ラグビー(公式サイズ)、  
サッカー、ラクロス等  
マレットゴルフ場54ホール(隣接)



**その他の施設**  
ラウンジ・パブルーム・  
多目的ホール・六角堂  
パブリックスペースが  
充実し多彩に楽しめます。



**レンタル**  
スキー・スノーボード関連全般

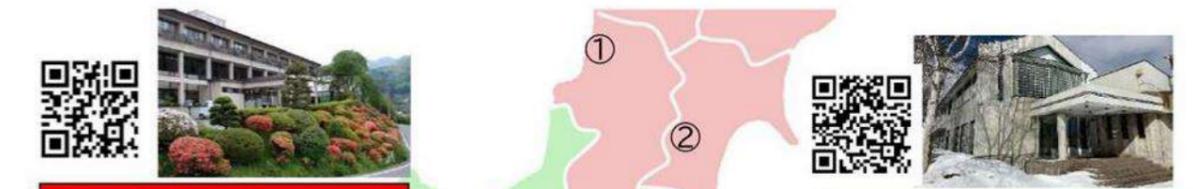
## ST ホテルグループ



- ① 華夕美日本海山形県鶴岡市 TEL0235-75-2021
- ② La 楽リゾートホテルグリーングリーン 宮城県仙台市 TEL0235-75-2021
- ③ 車山高原スカイパークホテル 長野県茅野市 TEL0266-68-3600



- ④ 車山高原スカイパークリゾート 長野県茅野市 TEL0266-68-2626
- ⑤ 車山ハイランドホテル 長野県茅野市 TEL0266-68-2116
- ⑥ 蓼科パークホテル 長野県茅野市 TEL0266-67-2600



- ⑦ 草湯温泉 冠着荘 長野県筑北村 TEL 0263-67-2216
- ⑧ VAN スクエアガーデン 長野県上田市 TEL 0268-75-0242



- ⑨ 湘南リリーフ 神奈川県横須賀市 TEL046-855-6401
- ⑩ ホテルヤッサー 広島県三原市 TEL0848-67-5555
- ⑪ THE RETREATMENT 湯河原 神奈川県湯河原町 TEL0465-20-5432
- ⑫ 富士山リゾートホテル 山梨県河口湖町 TEL0555-83-5550

# SIGHTSEEING 観光スポット

## 菅平エリア



唐沢の滝  
当ホテルから車で約 5 分



菅平牧場  
当ホテルから車で約 5 分



花の百名山・根子岳  
当ホテルから車で約 5 分



菅平高原ファミリーオートキャンプ場  
当ホテルから車で約 5 分

## 上田エリア



真田氏歴史館  
当ホテルから車で約 25 分



真田氏歴史館  
当ホテルから車で約 40 分



十福の湯  
当ホテルから車で約 35 分

## 須坂・中野エリア



須坂市動物園  
当ホテルから車で約 30 分



須高広域総合プール サマーランド  
当ホテルから車で約 30 分



中条フルーツ農場  
当ホテルから車で約 25 分

# お食事について RESTAURANT

日替わりボリューム満点のメニュー



にじます  
塩焼きでお召し上がりいただきます。



信州味噌鍋にはうどんが付きます。メにどうぞ。



ごはん



添え物



信州味噌鍋  
米麹と大豆で作る信州味噌は、深みのある辛口の味噌は、だしとの相性がとても良く、鍋には最適です。自慢の味噌鍋を是非お召し上がり下さい。



陶板焼き  
陶板焼きではハンバーグやお肉、お魚などスタミナのつくメインメニューとなっております。



お漬物  
信州産の野菜を使ったお漬物です。さっぱり食べられるので、メイン料理との相性も抜群です。



揚げ物  
チキンフライやアジフライなど、柔らかくてヘルシーな揚げ物です。



フルーツ  
デザートフルーツもご用意しております。

## 朝食メニュー

AM 8:30~9:30



サラダ・スクランブルエッグ(オムレツ)・ハム・納豆・のり・漬物・味噌汁・ご飯・魚などの日替わりです。朝からボリュームたっぷり、若者にも大人気。

## グラウンドのご紹介 GROUND



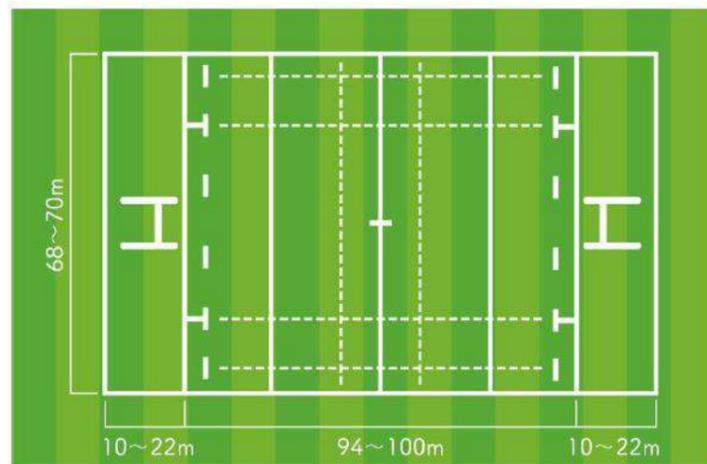
### 天然芝の大型グラウンド

ラグビー公式サイズを確保できますので、サッカーやラグクロス、陸上の走り込みなど、スポーツ合宿等にとっても好評いただいています。

グラウンドは2面あり、ゴールネットやポールなど備品もございますので、どの種目をご利用になりたいかお知らせください。ご宿泊の団体様は無償でお貸しいたします。

※ グラウンドのみのお貸出しを希望される場合は、別途ご相談下さい。ご利用希望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

### ラグビー



横幅 70m、縦幅 150mの大型グラウンドのため、フィールドの規定を満たす広さを確保できます。  
天然芝のため、人工芝に比べ夏場は涼しく感じられます。  
本格的な公式練習から、小学生のクラブチームまで対応可能です。

ご利用時間	8:00~12:00/13:00~17:00(基本)※ 団体宿泊の場合はご相談ください
貸出品	ゴールポスト/マーカークーン/フラッグポスト/メジャー/ラインパウダー等
設備	駐車場/水洗トイレ/水道

ご利用いただく皆さまの安全を第一に、丁寧に天然芝を管理しています！  
菅高原の恵まれた気候の中、のびのびと練習や合宿をしてみませんか？  
毎年多くの団体様にご利用いただき、予約が取りにくいシーズンもありますので、  
まずはお気軽にお問い合わせください。

## 施設概要

収容人員	200名(団体収容人員250名)
客室	全40室(O/B15室・W/B23室・スキークラブベッドルーム2室)
ミネラル温泉大浴場	男性・女性各35名収容
小浴場	男性・女性各7名収容 ※シャワールーム1ヶ所
スポーツ施設	マレットゴルフ場54ホール(隣接)
レンタル	スキー・スノーボード関連全般
その他の施設	ラウンジ・パブルーム・多目的ホール・六角堂 (パブリックスペースが充実し多彩に楽しめます。)
備考	食事2食付き、昼弁当別注文可。 チェックイン:15時00分~/チェックアウト:10時00分 会議室有り:ご利用時間・料金等はお問い合わせください。 自動販売機ドリンク類他 セブンイレブンまで車で3分 ゴルフ場、マレットゴルフ場54ホール(隣接) フリーWiFi完備/アメニティー(フェイスタオル・歯ブラシ)

## Access アクセス



google マップで開く



ホテル名	VANスクエアガーデン
住所	〒386-2204 長野県菅平高原1223-381
TEL	0268-75-0242
FAX	0268-75-0342

東京から

新幹線・バス 上田駅からバスと徒歩で約 50 分

お車 3 時間 3 分(207.0km)「関越自動車道と上信越自動車道」経由

## 修学旅行でのご利用が最適です。

VAN スクエアガーデンでは、団体でお越しのお客様に向けて各種お部屋・設備を整えております。

大自然に囲まれた菅平高原の恵まれた環境で学生合宿や企業研修などにぜひご利用くださいませ。

経験豊かなインストラクターの適切なアドバイスと無理のない講習メニューで初心者の方でも安心してレッスンに参加できます。

天候に恵まれ、雪質の良い菅平のゲレンデはスキー・スノーボードの上達にも良い条件となるでしょう。

## 修学旅行の手順について

半年～1年以上前から事前準備が必要です



### 【現場の下見】

夏山もゲレンデもインストラクターが必要だったり、下見が必要になります。

余裕を持って1年前からご準備いただくと、他校の実習風景を見たり、館内施設の確認がスムーズに行えます。

### 【レンタルシューズ】

スキースクールでは、快適にレッスンを受けていただくために、事前にレンタルシューズのサイズが揃っているかどうかの確認が必要です。

特に小さなお子様や足のサイズが特殊な方は、サイズの在庫が限られる場合がございますので、早めのご確認と予約をおすすめいたします。



### 【体験学習】

体験学習のご参加を希望される場合、事前にご予約が必要です。

思い出に残る修学旅行にするためにも、どんな体験ができるのかがりサーチしましょう。

当館の周辺にも「体験学習」に特化した施設が多くありますのでお気軽にご相談下さい。



### 【修学旅行のしおり】

また、スケジュール・班別表・部屋割りなどを記載した「しおり」を作成いただき、VANスクエアガーデンにご送付下さい。

皆さまが、怪我なく快適にお過ごしいただけるよう、ご協力させていただきます。



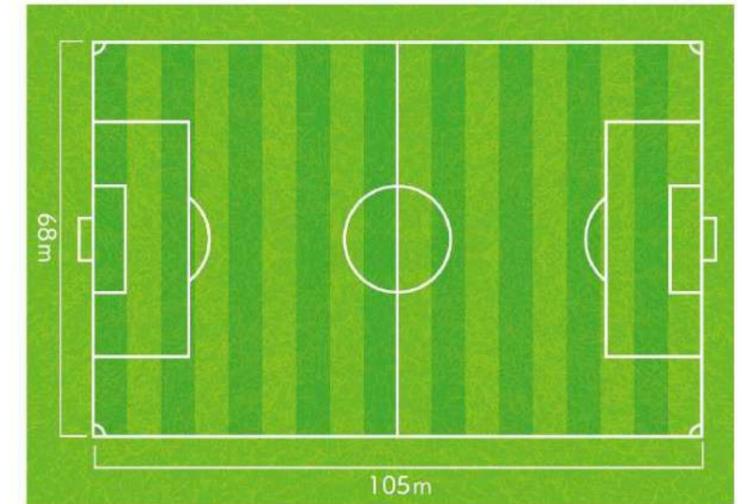
冬山 winter



春山 spring



## サッカー



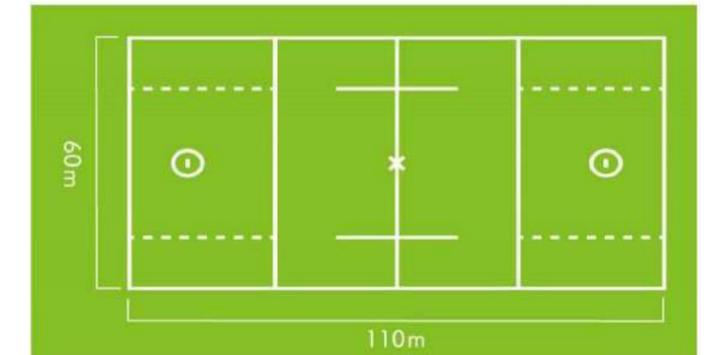
横幅 68m、縦幅 105mを確保することが可能です。

フットサルでもご使用いただけます(お問い合わせ時にお申し付けください)。

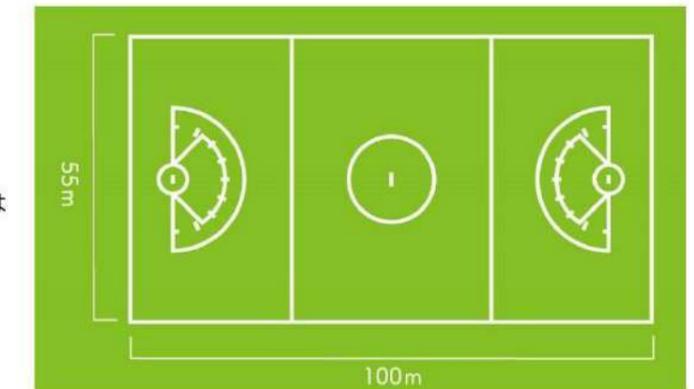
隣同士のコートを2面確保できますので、合同合宿などで多くご利用いただいております。

ご利用時間	8:00～12:00 / 13:00～17:00(基本) ※ 団体宿泊の場合はご相談ください
貸出品	ゴールネット / マーカーコーン / コーナーフラッグ / メジャー / ラインパウダー等
設備	駐車場 / 水洗トイレ / 水道

## ラクロス



男子コート



女子コート

男子コート、女子コートどちらも対応可能です。

ラクロス専用のゴールネットもありますので、ご利用希望の場合はお申し付けください。

2028年よりオリンピックの追加競技として120年ぶりに帰ってくるラクロス、ぜひ大自然の中で思いっきり練習を楽しんでください。

ご利用時間	8:00～12:00 / 13:00～17:00(基本) ※ 団体宿泊の場合はご相談ください
貸出品	ゴールネット / メジャー / ラインパウダー等
設備	駐車場 / 水洗トイレ / 水道

## RECOMMENDED PLAN プランのご紹介



菅平で1番安く泊まりたいなら

### ◎ 素泊まりがお得!

食事は近隣のレストラン等で済ませられる方はこちらがおススメ!

✔ ゆったりくつろげる洋室や、グループで泊まれる和室も!

- ・洋室もしくは和室 (A館) : 6,000円
- ・洋室もしくは和室 (B館) : 7,000円

※ 1名様料金です

※ 7/13~8/末日は団体様専用となります。(個人の方の宿泊は受け付けておりません)

※ 根子岳・四阿山入山料 = ¥300 (一般)

※ 根子岳・四阿山入山料 = ¥150 (宿泊者割引 : 要事前予約)



菅平の中でも格安の宿泊料金!  
※ お料理は一例です

### ◎ お手軽プラン

1泊2食付き! とりあえずお任せのお手軽プランです。

✔ 栄養満点のお食事をご提供します。

- ・洋室もしくは和室 (A館) : 11,000円
- ・洋室もしくは和室 (B館) : 12,000円

※ 1名様料金です

※ 7/13~8/末日は団体様専用となります。(個人の方の宿泊は受け付けておりません)

※ 根子岳・四阿山入山料 = ¥300 (一般)

※ 根子岳・四阿山入山料 = ¥150 (宿泊者割引 : 要事前予約)



〒386-2204 長野県菅平高原 1223-381

菅平高原 VAN スクエアガーデン

上田、菅平のスポーツ合宿をご検討の企業、学校のご担当者様へ  
菅平合宿なら VAN スクエアガーデンが最適です。



1泊3食付き、団体様貸切可能!  
施設内に大型グラウンドがあり、貸切可能なホテルです。  
お得な合宿プランをご用意しています。



スポーツ合宿や音楽合宿はもちろん、林間学校・高原学校としてご利用いただけます!

## VAN スクエアガーデンが選ばれる理由

合宿に特化した広い敷地 VAN スクエアガーデンではラグビー、サッカー、ラクロスなど、  
スポーツ合宿にオススメな広いグラウンドを所有。  
ラグビーの公式サイズを確保でき、ゴールやネットも準備しております。  
また、音楽やダンス、ミーティングなどに使用できる大きな多目的ホールもあります。



公式サイズを確保できるグラウンド



用途自由な多目的ホール



車で5分以内! スキー、スノボ合宿

多くの団体様にご利用いただいております上田、菅平高原と言えば、標高 1,300m の高原。比較的、夏場も冷涼である事から、夏の合宿にはぴったりな気候です。

団体様のご利用が多いため、慣れたスタッフによるお料理の準備はもちろん、客室・大浴場の準備などお任せください!  
長野県の山間部のため、林間学校・高原学校にもご利用いただけます。

### ご利用事例



ウィンター合宿



冬合宿

不安なことはお気軽にご相談ください。

お子さまの引率など、大人数になればご不安も多いかと思えます。  
当ホテルは、団体様のご利用実績が多数ございますので、お気軽にご相談ください。  
大型バスの無料駐車場があり、マイクロバスでの送迎も可能です。  
ホテル、グラウンドの貸切対応、懇親会や会議室の利用など、まずはお気軽にお問い合わせください。