遊び、一里野。

仲間と家族と、一日たっぷり！







G 中級
らくらくコース（上部）
傾斜はゆるめでも、スピードコントロールに気をつけよう！









A 上級
エキサイトゲレンデ
最大傾斜30度／平均傾斜21度（一部圧雪）
山頂から滑り降りる迫力の急斜面！パノラマも広がり爽快な滑走が楽しめます。



H 初級
らくらくコース（馬の背コース）
山頂からのだいらゲレンデをつなぐ尾根を滑走。わき見に気をつけて。





D1 **D2** 上級 中級
あいあ〜るゲレンデ上部
D1：無圧雪エリア　D2：圧雪エリア
あいあ〜る第2リフトから左は圧雪エリア。腕試しにもピッタリ！スクールのバッヂテストにも使用。





B 上級
チャレンジコース
最大傾斜32度／平均傾斜30度（無圧雪）
一里野温泉スキー場の絶対不整地エリア。新雪時は人気のパウダー王国！です。





J 初級
あいあ〜るゲレンデ下部
最大傾斜17度／平均傾斜11度
メインとなる広々ゲレンデ。家族・仲間と楽しく滑走！ナイターでは夜の滑走も楽しめる。

キッズパーク【入場料】admission fee ¥1,000円（おー人/1日）
※リフト券と別途料金になります。



キッズパーク うごくベルト

立寄り温泉 白山癒しの湯 天領

P 天領前駐車場

旅館街



ふれあいムービングベルト【1日券】One day ¥700円（おー人/1日）
※ムービングベルトのみ乗車可能となります。



ふれあいゲレンデ　ふれあいムービングベルト



センターハウスあいあ〜る　チケット売場

ゴンドラリフト山麓駅



のだいらロッジ　※チケット売場は1月・2月土・日・祝のみ　1月1日（金・祝）は除く。

P 第1駐車場

5つの駐車場すべて【無料】

ゲレンデ直行通路

P 第4駐車場

P 第5駐車場

P 第2駐車場

北竜会館

P 第3駐車場

金沢方面↘

K 初級
ふれあいゲレンデ
最大傾斜11度／平均傾斜10度
なだらか斜面で初めてのスキー、スノーボードにも最適。





L **L** 中級 初級
ときめきコース
フラットで、滑りやすい！山頂から滑り降りると「のだいら第1リフトのりば」「のだいらロッジ」へ好アクセス。

E 中級
のだいらゲレンデ
最大傾斜17度／平均傾斜13度
メインゲレンデのひとつ。初級者から上級者まで、その気にさせます！



C 中級
かもしかコース
最大傾斜23度／平均傾斜18度
ちょっとキツメの斜面は歯ごたえあり。中級から上級へのステップアップの練習にも。



I 初級
らくらくコース下部
最大傾斜12度／平均傾斜8度
※らくらくコース全線のもの
一里野最長の林道コース。山頂〜山麓まで一気に滑ろう！





F 中級
宮様コース
最大傾斜23度／平均傾斜18度
のだいらゲレンデからつながる通好みのコース！初級者はゆっくりスピードに気をつけて。

P 駐車場［無料］
トイレ
インフォメーション
チケット売場
レストラン
更衣室
コインロッカー
スクール
パトロール
ショップ
キッズルーム
※保護者同伴3歳児まで
ナイターゲレンデ

2026.12.19 Sat（予定） OPEN!

セイモア。

滑りも、心も身体も満たされるまで！







A 上級
シンフォニーコース
最大傾斜38度／平均傾斜32度（無圧雪コース）
セイモアスキー場で最高難度！コース幅が狭いのでスピードの出しすぎにご注意を！







E 中級
バリエーションコース
最大傾斜25度／平均傾斜16度
雪質良好、景色を見ながらのクルージングが魅力！晴天なら山頂から白山も！



B 上級
ラプソディコース
最大傾斜36度／平均傾斜30度（無圧雪コース）
幅の広い急斜面。パウダー時の人気No.1コース！気持ちいいパウダーランが楽しめます。





H 初級
メヌエットコース
最大傾斜18度／平均傾斜15度
上部からセンターロッジまでは広々と安心。メインとなるエリア。



バリエーション林道コース

フリースタイルパーク



ボールバーン
ボール練習やイベントでご利用いただけます



F 中級
スイートコース
最大傾斜25度／平均傾斜15度
基礎やアルペンの大会にも使用、滑りごたえバツグンのコース！実力試しにチャレンジ！





C 上級
ボレロコース
最大傾斜36度／平均傾斜26度（無圧雪コース）
コースの地形も楽しく隠れファンの多いコース！



I 初級
コンチェルトコース
最大傾斜18度／平均傾斜12度
レベル問わず楽しめる「すり鉢地形」。人気エリアだから、衝突などにはご注意！

センターロッジ

D 上級
プレリュードコース
最大傾斜35度／平均傾斜30度（無圧雪コース）
中腹から山麓を結ぶ、斜度・レイアウト変化が楽しめる！最後の急斜面は足にきます！気を抜かずに！

G **G** 中級 初級
ロマンスコース
最大傾斜22度／平均傾斜20度
圧雪・パウダー・コブ、コンディションにあわせ楽しみ方、いろいろ！春先はコブ修行にも。
ロマンス林道コース
ロマンス林道コースは下山コースになります。

そりグレンデ

インフォメーションセンター

リフト乗り場

ペンション・民宿

P 第1駐車場

P 第2駐車場

P 第3駐車場

4つの駐車場すべて【無料】

直海谷川

P 第4駐車場

金沢方面→

私たちは能登を応援しています 石川県

SAM白山
株式会社スノーエリアマネジメント白山

いいとこ白山 IITOKO HAKUSAN

白山一里野温泉スキー場
〒920-2333 石川県白山市尾添リ63
tel.076-256-7412

白山セイモアスキー場
〒920-2318 石川県白山市河内町内尾
tel.076-273-0331