



0

500 m

25000地図, 国土地理院 利用規約



### 須磨アルプスアタックコース

大阪駅 IKARI 前集合 9:15

JR 新快速(9:30)→三宮(普通乗換)→元町(乗換)  
→阪神電車(山陽電鉄)元町→東須磨(10:20)

東須磨 10:30 発

横尾山 12:00 着

昼食 12:00~13:00

板宿 14:30 着

地下鉄 板宿で三ノ宮へ クアハウスで入浴