

日程	時刻	駅ほか	路線	距離	内容	
2016/12/2	金	06:24	新白河			
		07:18	新白河	なすの258号	155.1	
		07:46	大宮			
		08:43	長野	かがやき503号 (指定①)	192.1	・誠心堂 (おやき)
		10:53	長野	かがやき508号 (指定②)	192.1	・うるおい館 (10時～、日帰り入浴)
		11:54	大宮			
		11:57	大宮	湘南新宿ライン	22.6	
		12:22	池袋			
		14:15	池袋	湘南新宿ライン	22.6	①Zumba (JEXER池袋、13:05～13:50)
		14:40	大宮			
		15:06	大宮	Maxとき325号	168.9	
		16:00	越後湯沢			
		17:33	越後湯沢	Maxとき336号 (指定③)	168.9	・さくら亭 (日帰り入浴) ・中野屋 (へぎそば)
		18:34	大宮			
		18:39	大宮	宇都宮線	6.1	
		18:45	浦和			
		21:03	浦和	高崎線	6.1	②Zumba (浦和C、19:30～20:30)
21:10	大宮					
21:22	大宮	やまびこ221号	155.1			
22:15	新白河					
2016/12/3	土	07:43	新白河	やまびこ206号	155.1	
		08:38	大宮			
		11:46	大宮	はやぶさ17号 (指定④)	683.4	③Zumba (JEXER大宮、10:00～10:45)
		14:43	新青森			愛妻：新白河11:36⇒12:26仙台12:54 (はやぶさ17号)
		14:51	新青森	奥羽本線	33.5	
		15:36	弘前			・しょう
2016/12/4	日	06:25	弘前	五能線	49.7	
		08:28	鯉ヶ沢			・七里長浜きくや商店(8時～) ※天候と愛妻がOKなら
		11:47	鯉ヶ沢	リゾートしらかみ1号 (指定⑤)	70.6	・水軍の宿 (温泉：8時～、ヒラメのツケ丼：11時～)
		13:22	新青森			
		13:52	新青森	はやぶさ22号	81.8	
		14:15	八戸			
		14:35	八戸	100円バス	3.6	
		14:46	八食センター			・七輪村
		16:25	八食センター	200円バス		
		16:45	中心街ターミナル			・八戸屋台村みろく横丁
		18:47	本八戸	八戸線	5.5	
		18:56	八戸			
19:17	八戸	青い森鉄道	21.0			
19:35	三沢			・古牧温泉		
2016/12/5	月	11:40	三沢	青い森鉄道	21.0	
		11:59	三沢	青い森鉄道	21.0	
		12:16	八戸			
		12:16	八戸	はやぶさ18号 (指定⑥)	280.1	
		13:29	仙台			
		13:44	仙台	やまびこ142号	242.3	愛妻：仙台14:00⇒14:51新白河
		14:57	宇都宮			④Zumba (セントラル宇都宮、関谷、15:30～16:20)
		17:34	宇都宮	やまびこ52号	79.2	・みんな (餃子)
		17:58	大宮			⑤Core8Fitness (JEXER大宮、18:30～19:15)
		20:46	大宮	やまびこ59号 (指定⑥)	196.4	⑥Zumba (JEXER大宮、19:30～20:15)
21:37	郡山					
21:44	郡山					
21:56	新白河	なすの284号	41.3			
				3,054.1		