

日程	時刻	駅ほか	路線	距離	予定	
6/21	木	17:40	東京	Maxとき337号	199.2	福寿庵（へぎそば） 19:45 湯沢ニューオータニ（温泉受付20時迄、Fタオル付き1,000円）
		19:00	越後湯沢			
		21:09		Maxとき348号	168.9	
		22:02	大宮			
		22:10		やまびこ223号	155.1	
22:54	新白河					
6/22	金	06:42		やまびこ291号	166.4	みなと食堂（平目漬丼） 11:00 八戸酒造・蔵見学試飲500円×4名、20周年記念酒）  七輪村（島守&他店で新たな食材を探索してみる）
		07:34	仙台			
		08:06		はやぶさ1号①	280.1	
		09:21	八戸			
		09:31		八戸線	9.0	
		09:54	陸奥湊			
		12:37		八戸線	5.6	
		12:48	長苗代			
		12:50		徒歩	1.4	
		13:05	八食センター			
		15:35		100円バス	3.6	
		15:46	八戸			
		16:16		はやぶさ30号②	280.1	
		17:29	仙台			
		17:42		東北本線	45.0	
		18:32	白石			
		19:52		東北本線	34.0	
		20:26	福島			
		20:59		やまびこ222号	87.4	
21:25	新白河					
6/23	土	07:43		やまびこ206号	155.1	ZUMBA 13:10 東家駅前店（わんこそば、6/5予約）※100杯で終了  ※新青森で時間潰せれば青森に移動せず新青森16:06発（つがる6号）  鱈come（温泉） 18:00 弘前で呑まナイト（しょう〜舟清、2名） チャイナタウン（みそちゃんぽん）&川反通りを探索
		08:38	大宮			
		11:10		はやぶさ17号③	505.0	
		13:01	盛岡			
		14:37		はやぶさ21号④	178.4	
		15:29	新青森			
		15:42		奥羽本線	3.9	
		15:48	青森			
		16:00		つがる6号	49.2	
		16:45	大鱈温泉			
		17:30	大鱈	弘南鉄道大鱈線/430円	13.9	
		17:58	中央弘前			
		6/24	日	08:48	弘前	
13:27	秋田					
18:16				こまち40号⑥	310.8	
20:29	仙台					
20:37				やまびこ222号	166.4	
21:25	新白河					
				3,028.7		