

# スキー上達プログラム

スキー上達の鍵はシーズンオフの過ごし方にあり！  
スキー教師によるスキーヤーのためのオフトレ企画です。

## アイコンの説明

**宿泊型** 料金に宿泊代が含まれています。掲載の料金は相部屋ご利用時の料金です(デラックスコース以外)。お申込みは各開講日の12日前までをお願いいたします。それ以降のお申込みはお受けできない場合がございます。

●コンディショントレーニング 担当:塚脇誠(最少催行人員4名・定員15名)

<ベーシック:トレーニング入門&シニアの方にお勧め>

※体力に不安がある方は、「歩き方①入門編」をお勧めします。

<アドバンス:より専門的な技能(技術)・体力向上を目指すトレーニング>

●野沢サマースキー 担当:杉山公信・中路(最少催行人員2名・定員14名)

## C1 スキー上達のためのコンディショントレーニング (ベーシック/アドバンス) 宿泊型

奥志賀の自然を利用した坂歩き、ノルディックウォーキング、沢歩きなどのトレーニングのほか、身体のケアに有効なストレッチング法やバランスボールも取り入れます。

<ベーシック> トレーニング入門やリハビリテーションとしてご参加いただけますが、内容によってはある程度の体力が必要な場合があります。ご心配な方は「歩き方①入門編」にご参加ください。

【日程】7月14日(土)または7月15日(日)~7月16日(月・祝)

【料金】1泊=¥20,000(1泊2食、2昼食、指導料2日)

2泊=¥34,000(2泊4食、3昼食、指導料3日)

【宿舎】スポーツハイム奥志賀

<ベーシック&アドバンス①②>ベーシックとアドバンス、合同でのトレーニング。ご参加の方のコンディションに合わせ、内容・強度の調整を行います。

【日程】①8月16日(木)~8月19日(日)

※①の期間中、お好きな日程で1泊2日、2泊3日でのご参加も可能です。

②10月6日(土)または7日(日)~10月8日(月・祝)

【料金】①の3泊=¥48,000(3泊6食、4昼食、指導料3日)

①の2泊=¥34,000(2泊4食、3昼食、指導料3日)

①の1泊=¥20,000(1泊2食、2昼食、指導料2日)

②の2泊=¥35,000(2泊4食、3昼食、指導料3日)

②の1泊=¥21,000(1泊2食、2昼食、指導料2日)

【宿舎】スポーツハイム奥志賀

## C2 スキー上達のためのコンディショントレーニング(歩き方)①② 宿泊型

坂歩きや池めぐり、ストレッチングなどにより、スキー運動につながる“歩き方”を身に付けてスキー上達を目指しましょう。

【日程と料金】

※入門編/基本的な運動技術を身に付けます。実践編/技術的な質を高めます。

①(入門編)8月31日(金)~9月3日(月) ¥55,000(3泊6食、4昼食、指導料4日)

8月31日(金)~9月2日(日) ¥39,500(2泊4食、3昼食、指導料3日)

9月1日(土)~9月3日(月) ¥39,500(2泊4食、3昼食、指導料3日)

9月1日(土)~9月2日(日) ¥23,500(1泊2食、2昼食、指導料2日)

②(実践編)9月15日(土)~9月18日(火) ¥57,800(3泊6食、4昼食、指導料4日)

9月15日(土)~17日(月・祝) ¥41,300(2泊4食、3昼食、指導料3日)

【宿舎】①オードヴィー奥志賀 ②コットンハウス

## C3 スキー上達のためのコンディショントレーニング in 高尾山①②

スキーシーズン目の11月。紅葉の高尾山でスキー上達のヒントをつかみましょう。

【日程】①(ベーシック)11月10日(土) ②(ベーシック&アドバンス)11月11日(日)

【料金】¥4,000(指導料1日)

## C4 野沢サマースキー①②③④⑤ 宿泊型

野沢温泉スキー場のサマーグレンデでスキーレッスン。雪上とよく似た感覚でトレーニングできます。滑走感覚の思い出しやすらなる技術向上に。

①7月14日(土)~16日(月・祝)

※7/14~15、7/15~16の1泊2日でのご参加も可能です。

②7月17日(火)~7月19日(木) ※シニアの方が対象です。

③9月8日(土)~9月10日(月) ※9/8~9、9/9~10の1泊2日でのご参加も可能です。

④9月22日(土)~9月24日(月・祝) ※9/22~23、9/23~24の1泊2日でのご参加も可能です。

⑤10月13日(土)~10月15日(月) ※10/13~14、10/14~15の1泊2日でのご参加も可能です。

【申込資格】中級B以上 ※②は50歳以上の中級B以上

【料金】① ¥32,200(2泊4食、送迎を含む指導料3日) ② ¥31,500(2泊4食、指導料2日)

③⑤ ¥30,500(2泊2朝食、指導料3日) ④ ¥37,500(2泊4食、指導料3日)

※1泊2日の料金はお問合せください。(②は2泊のみ)

【宿舎】①スポーツハイム奥志賀 ②朝日屋旅館(野沢) ③⑤ガストホフ・シーハイル(野沢) ④白樺(野沢)

※③⑤はB&Bのため夕食は別途外食となります。

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎03-3562-5988