

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。

担当：塚脇（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

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) 宿泊型

体力に不安のある方やシニア向け。リハビリテーションにもご活用ください。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、ノルディックウォーキングの他、歩行体操も取り入れます。※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、C3(歩き方)にご参加ください。

【日程】7月15日(土)または7月16日(日)～7月17日(月・祝)

【料金】1泊＝¥23,500(1泊2食、2昼食、指導料2日)

2泊＝¥40,000(2泊4食、3昼食、指導料3日)

【宿舎】ペンションオードヴィー

C2 スキー上達のための コンディショントレーニング(アドバンス)①② 宿泊型

奥志賀の自然の地形を利用し、ノルディックウォーキング、登山、沢歩き、マウンテンバイクによるバランストレーニング等でスキー技術の向上を目指します。

【日程】①8月10日(木)または11日(金・祝)または12日(土)～8月13日(日)

②10月7日(土)または8日(日)～10月9日(月・祝)

【料金】①の1泊＝¥20,000(1泊2食、2昼食、指導料2日)

①の2泊＝¥34,000(2泊4食、3昼食、指導料3日)

①の3泊＝¥48,000(3泊6食、4昼食、指導料4日)

②の1泊＝¥21,000(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)

【宿舎】スポーツハイム奥志賀

C3 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

何気なく歩いているなんてもったいない!? 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】①(入門編)8月31日(木)または9月1日(金)～9月2日(土)

②(実践編)9月16日(土)または17日(日)～9月18日(月・祝)

※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。

【料金】①の1泊＝¥20,000(1泊2食、2昼食、指導料2日)

①の2泊＝¥34,000(2泊4食、3昼食、指導料3日)

②の1泊＝¥22,500(1泊2食、2昼食、指導料2日)

②の2泊＝¥38,000(2泊4食、3昼食、指導料3日)

【宿舎】①スポーツハイム奥志賀 ②ペンション白

C4 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11日(土) ②(アドバンス)11月12日(日)

【料金】¥4,000(指導料1日)

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。現地参加はできませんのでご了承ください。

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988