

ポール入門から本格レーサーまで充実のプログラム

Racing

レーシング



※会期によって申込資格が異なります。シニアレーシングは50歳以上。

【会場】奥志賀高原・一の瀬
【宿舎】スポーツハイム奥志賀
〔スキーヤーズベッド・アウトバス・アウトトイレ〕
※10期はシャレー志賀
シニアレーシング3期はオードヴィー奥志賀

【最少催行人員】各期4名

【集合受付】スポーツハイムフロント

※開講時間の15分前までに受付をお済ませください。

【開講時間】初日(雪上) 午前開講⇒9:30 午後開講⇒13:30
※12/16(1期)、12/23(2期)、1/13(5期)、2/24(8期)、
3/3(9期)は8:30

【閉講時間】最終日(雪上) 午前閉講⇒11:15 午後閉講⇒15:15
※午前、午後の開講・閉講は右記日程でご確認ください。

- 上級A I.T.ゴールド75点平均以上
SAJテクニカルクラウン・正指導員取得程度
- 上級B I.T.ゴールド
SAJ 1級取得程度以上・準指導員取得程度
- 上級C I.T.セミゴールド・シニアゴールド
SAJ 1級取得程度

- 中級A 中斜面での基本的なウェーデルン・パラレル程度
I.T.シルバー取得程度以上
2級取得程度。体力に自信があり多く滑りたい方
- 中級B 中斜面での初歩的なパラレル～I.T.シルバー取得程度
- 中級C 緩斜面での初歩的なパラレル程度
体力に自信がない方、スローペース希望の方
- 初級A シュテム程度～初歩的なパラレルの導入程度
- 初級B 初心者を除くブルークボーゲン程度
- 初心者 スキー板、スキーブーツを今回初めて履く方

レーシングコース

担当：塚脇誠

入門～本格派上級コース、シニアレーシングコース等、充実したコース設定。テクニカルプログラムはもちろんのこと、早朝の硬雪滑走やシチュエーションスキーイングなど奥志賀高原のトレーニング環境(自然環境)を最大限に活用し、スキー滑走能力を上げタイムアップを目指します。

大会参加コース(8期・9期)

実際に大会に出場しての実践・戦術トレーニングを行います。トレーニングの成果を試すチャンスです。

【会期と内容】

8期：神田正輝カップ(2/25)での実践トレーニングです。大会へのエントリーと参加費(予価5,000円)のお支払いは、各自でお願いいたします。参加人数が定員になり次第締切りとなりますので、お早めにエントリーください。

大会事務局：丸池ホテル内 0269-34-2721

※大会締切り後もコースレッスンのお申込みはお受けいたしますが、大会当日(25日)は通常のレッスンはありません。

9期：ご入校の方は全員「4Sスキー大会」(3/4奥志賀)にご参加いただけます。コースへのお申込みが、大会のエントリーとなります。会費に大会参加費が含まれています。大会の詳細は6ページをご覧ください。

ゴールデンウィークコース(14期・15期)

奥志賀の恵まれた環境をフル活用！ゴールデンウィークは、スキー場の早朝営業時間に硬雪トレーニングを行います。さらにショートポールやシチュエーションスキーイング等のプログラムでスキー滑走能力の幅を広げることを目指します。スケジュール詳細は、早朝営業時間が決定次第お知らせします(例年AM6:00～)。

■レーシングコース一覧

会期によっては技術レベルでの申込資格がございます。

レーシングコース

会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員																																																																																																																																																										
1期	12月15日(金)PM～12月17日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	フリー滑走トレーニング&ポール構築トレーニング(ポール入門者歓迎)	15名																																																																																																																																																										
	24,800			講習2日、1泊、1夕食、1朝食	2期			12月22日(金)PM～12月24日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	ポール入門トレーニング&ポール構築トレーニング(ポール入門者歓迎)	15名	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	3期	12月30日(土)PM～1月3日(水)AM	中級A以上	スポーツハイム	64,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	ポール構築トレーニング&レーシングのためのフリー滑走トレーニング	15名	4期	1月6日(土)AM～1月8日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールのためのフリー滑走トレーニング	15名	5期	1月12日(金)AM～1月14日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅠ：入門Ⅰ「SLテクニックの基礎&ショートターンの質の向上トレーニング」	15名	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	6期	2月3日(土)AM～2月4日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅡ：入門Ⅱ「SLの基礎から実践への展開」	15名	7期	2月10日(土)AM～2月12日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールのためのフリー滑走トレーニング	15名	8期	大会参加コース							2月23日(金)AM～2月25日(日)PM	中級以上(ポール経験者)	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(神田正輝カップ) ※詳細は上記をご覧ください。	20名	2月24日(土)AM～2月25日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	9期	大会参加コース							3月2日(金)PM～3月4日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(4Sスキー大会) ※詳細は上記をご覧ください。	20名	3月3日(土)AM～3月4日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	10期	3月10日(土)AM～3月11日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	27,300	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名	※9:30 一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前集合 / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235							11期	3月17日(土)AM～3月18日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅢ：実践「実践的なセットを用いて、SL最速テクニックの完成」	15名	12期	3月24日(土)AM～3月26日(月)AM	中級A以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	シーズンの集大成!SL&GSL実践・レーストレーニング(タイムトライアル含む)	15名	3月24日(土)AM～3月25日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	13期	3月31日(土)PM～4月1日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	21,000	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	2019シーズンに向けての第一歩「ポールのための基礎から復習と実践」(ポール入門者歓迎)	15名	14期	ゴールデンウィークコース							4月28日(土)AM～4月30日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅠ	15名	15期	ゴールデンウィークコース							5月3日(木)AM～5月6日(日)PM	中級A以上
2期	12月22日(金)PM～12月24日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	37,000		講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	ポール入門トレーニング&ポール構築トレーニング(ポール入門者歓迎)	15名																																																																																																																																																									
	24,800			講習2日、1泊、1夕食、1朝食	3期	12月30日(土)PM～1月3日(水)AM			中級A以上	スポーツハイム	64,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	ポール構築トレーニング&レーシングのためのフリー滑走トレーニング	15名	4期	1月6日(土)AM～1月8日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールのためのフリー滑走トレーニング	15名	5期	1月12日(金)AM～1月14日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅠ：入門Ⅰ「SLテクニックの基礎&ショートターンの質の向上トレーニング」	15名	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	6期	2月3日(土)AM～2月4日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅡ：入門Ⅱ「SLの基礎から実践への展開」	15名	7期	2月10日(土)AM～2月12日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールのためのフリー滑走トレーニング	15名	8期	大会参加コース							2月23日(金)AM～2月25日(日)PM	中級以上(ポール経験者)	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(神田正輝カップ) ※詳細は上記をご覧ください。	20名	2月24日(土)AM～2月25日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	9期	大会参加コース							3月2日(金)PM～3月4日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(4Sスキー大会) ※詳細は上記をご覧ください。	20名	3月3日(土)AM～3月4日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	10期	3月10日(土)AM～3月11日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	27,300	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名	※9:30 一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前集合 / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235							11期	3月17日(土)AM～3月18日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅢ：実践「実践的なセットを用いて、SL最速テクニックの完成」	15名	12期	3月24日(土)AM～3月26日(月)AM	中級A以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	シーズンの集大成!SL&GSL実践・レーストレーニング(タイムトライアル含む)	15名	3月24日(土)AM～3月25日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	13期	3月31日(土)PM～4月1日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	21,000	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	2019シーズンに向けての第一歩「ポールのための基礎から復習と実践」(ポール入門者歓迎)	15名	14期	ゴールデンウィークコース							4月28日(土)AM～4月30日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅠ	15名	15期	ゴールデンウィークコース							5月3日(木)AM～5月6日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	54,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅡ	15名					
3期	12月30日(土)PM～1月3日(水)AM	中級A以上	スポーツハイム	64,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	ポール構築トレーニング&レーシングのためのフリー滑走トレーニング	15名																																																																																																																																																										
4期	1月6日(土)AM～1月8日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールのためのフリー滑走トレーニング	15名																																																																																																																																																										
5期	1月12日(金)AM～1月14日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	SLⅠ：入門Ⅰ「SLテクニックの基礎&ショートターンの質の向上トレーニング」	15名																																																																																																																																																										
	24,800			講習2日、1泊、1夕食、1朝食	6期			2月3日(土)AM～2月4日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅡ：入門Ⅱ「SLの基礎から実践への展開」	15名	7期	2月10日(土)AM～2月12日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールのためのフリー滑走トレーニング	15名	8期	大会参加コース							2月23日(金)AM～2月25日(日)PM	中級以上(ポール経験者)	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(神田正輝カップ) ※詳細は上記をご覧ください。	20名	2月24日(土)AM～2月25日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	9期	大会参加コース							3月2日(金)PM～3月4日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(4Sスキー大会) ※詳細は上記をご覧ください。	20名	3月3日(土)AM～3月4日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	10期	3月10日(土)AM～3月11日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	27,300	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名	※9:30 一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前集合 / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235							11期	3月17日(土)AM～3月18日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅢ：実践「実践的なセットを用いて、SL最速テクニックの完成」	15名	12期	3月24日(土)AM～3月26日(月)AM	中級A以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	シーズンの集大成!SL&GSL実践・レーストレーニング(タイムトライアル含む)	15名	3月24日(土)AM～3月25日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	13期	3月31日(土)PM～4月1日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	21,000	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	2019シーズンに向けての第一歩「ポールのための基礎から復習と実践」(ポール入門者歓迎)	15名	14期	ゴールデンウィークコース							4月28日(土)AM～4月30日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅠ	15名	15期	ゴールデンウィークコース							5月3日(木)AM～5月6日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	54,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅡ	15名																															
6期	2月3日(土)AM～2月4日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅡ：入門Ⅱ「SLの基礎から実践への展開」	15名																																																																																																																																																										
7期	2月10日(土)AM～2月12日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールのためのフリー滑走トレーニング	15名																																																																																																																																																										
8期	大会参加コース																																																																																																																																																																
	2月23日(金)AM～2月25日(日)PM	中級以上(ポール経験者)	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(神田正輝カップ) ※詳細は上記をご覧ください。	20名																																																																																																																																																										
2月24日(土)AM～2月25日(日)PM	24,800			講習2日、1泊、1夕食、1朝食	9期			大会参加コース							3月2日(金)PM～3月4日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(4Sスキー大会) ※詳細は上記をご覧ください。	20名	3月3日(土)AM～3月4日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	10期	3月10日(土)AM～3月11日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	27,300	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名	※9:30 一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前集合 / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235							11期	3月17日(土)AM～3月18日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅢ：実践「実践的なセットを用いて、SL最速テクニックの完成」	15名	12期	3月24日(土)AM～3月26日(月)AM	中級A以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	シーズンの集大成!SL&GSL実践・レーストレーニング(タイムトライアル含む)	15名	3月24日(土)AM～3月25日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	13期	3月31日(土)PM～4月1日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	21,000	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	2019シーズンに向けての第一歩「ポールのための基礎から復習と実践」(ポール入門者歓迎)	15名	14期	ゴールデンウィークコース							4月28日(土)AM～4月30日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅠ	15名	15期	ゴールデンウィークコース							5月3日(木)AM～5月6日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	54,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅡ	15名																																																																	
9期	大会参加コース																																																																																																																																																																
	3月2日(金)PM～3月4日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	大会参加コース(4Sスキー大会) ※詳細は上記をご覧ください。	20名																																																																																																																																																										
3月3日(土)AM～3月4日(日)PM	24,800			講習2日、1泊、1夕食、1朝食	10期			3月10日(土)AM～3月11日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	27,300	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名	※9:30 一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前集合 / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235							11期	3月17日(土)AM～3月18日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅢ：実践「実践的なセットを用いて、SL最速テクニックの完成」	15名	12期	3月24日(土)AM～3月26日(月)AM	中級A以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	シーズンの集大成!SL&GSL実践・レーストレーニング(タイムトライアル含む)	15名	3月24日(土)AM～3月25日(日)PM	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	13期	3月31日(土)PM～4月1日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	21,000	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	2019シーズンに向けての第一歩「ポールのための基礎から復習と実践」(ポール入門者歓迎)	15名	14期	ゴールデンウィークコース							4月28日(土)AM～4月30日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅠ	15名	15期	ゴールデンウィークコース							5月3日(木)AM～5月6日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	54,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅡ	15名																																																																																			
10期	3月10日(土)AM～3月11日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	シャレー志賀	27,300		講習2日、1泊、1夕食、1朝食	GSL実践トレーニング(一の瀬スキー場エリア)	15名																																																																																																																																																									
	※9:30 一の瀬ファミリーゲレンデリフト券売所前集合 / シャレー志賀 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 ☎0269-34-2235																																																																																																																																																																
11期	3月17日(土)AM～3月18日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SLⅢ：実践「実践的なセットを用いて、SL最速テクニックの完成」	15名																																																																																																																																																										
12期	3月24日(土)AM～3月26日(月)AM	中級A以上	スポーツハイム	37,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	シーズンの集大成!SL&GSL実践・レーストレーニング(タイムトライアル含む)	15名																																																																																																																																																										
	3月24日(土)AM～3月25日(日)PM			24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			13期	3月31日(土)PM～4月1日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	21,000	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	2019シーズンに向けての第一歩「ポールのための基礎から復習と実践」(ポール入門者歓迎)	15名	14期	ゴールデンウィークコース							4月28日(土)AM～4月30日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅠ	15名	15期	ゴールデンウィークコース							5月3日(木)AM～5月6日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	54,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅡ	15名																																																																																																																				
13期	3月31日(土)PM～4月1日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	21,000	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	2019シーズンに向けての第一歩「ポールのための基礎から復習と実践」(ポール入門者歓迎)	15名																																																																																																																																																										
14期	ゴールデンウィークコース																																																																																																																																																																
	4月28日(土)AM～4月30日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	39,500	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅠ	15名																																																																																																																																																										
15期	ゴールデンウィークコース																																																																																																																																																																
	5月3日(木)AM～5月6日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	54,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	自然環境を有効活用し、最速テクニックの再確認&ショートターン基本トレーニングⅡ	15名																																																																																																																																																										

※シャレー志賀の個室割増(2名1室、1名1室)はお尋ねください。

シニアレーシングコース(50歳以上)

シニア(50歳以上)の方を対象としたレーシングコースです。

50歳以上

シニアレーシングコース

会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員	リフト券バック
1期	1月29日(月)AM～2月2日(金)PM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	71,000	講習5日、4泊、4夕食、4朝食	ポール入門Ⅰ「最速テクニックの基礎」(ポール入門者歓迎)	15名	◎
2期	2月13日(火)AM～2月17日(土)PM	中級B以上(50歳以上)	スポーツハイム	71,000	講習5日、4泊、4夕食、4朝食	ポール入門Ⅱ「最速テクニックの基礎を展開」	15名	◎
3期	2月26日(月)AM～3月2日(金)AM	中級A以上(50歳以上)	オードヴィー	(相部屋) 72,000 (シングル) 78,500	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	最速への実践・戦術トレーニング	15名	
4期	3月12日(月)AM～3月16日(金)PM	中級A以上(50歳以上)	スポーツハイム	71,000	講習5日、4泊、4夕食、4朝食	2018シーズンのまとめ&2019シーズンに向けての第一歩(ポール入門者歓迎) ※ポールを使わないトレーニングやピンポイントトレーニングを取り入れ効果を上げます。	15名	◎

◎があるコースはリフト券バック対象コースです。詳細はスギヤマトラベルへお問合せのうえ、開講10日前までにお申込みください。 ※オードヴィー奥志賀の2名1室は相部屋料金と同額です。

その他のご案内

●**ポール経験** レーシング1期・2期・13期、シニアレーシング1期・4期は、ポール入門者向けに展開します。同時に、基礎の再確認にも効果的です。レーシング6期・8期・10期・11期はポール経験者対象のため、ポールが初めての方はこれ以外の会期を受講されてからのご参加をおすすめします。

●**用具** 下記の用具を必ずお持ちください。

5期・14期・15期	SLプロテクター(シンガード)
6期・11期	SLプロテクター(シンガード、パンチガード)

※シンガードは膝・脛、パンチガードは手のプロテクターです。

内容に競技種目(SL・GSL)が明記されていない会期につきましては、トレーニング効果を高めるため可能な限りSL・GSLの競技用具(スキー、ヘルメット、プロテクター類)をご用意ください。

●**レンタル** シンガードのレンタル(1,500円/会期中)があります。数に限りがありますのでお申込みの際にご予約ください。パンチガードのレンタルはありません。

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988

レーシングコースはインターネットより申込が可能です。

インターネットからの申込はこちら >>