

初心者から上級者まで参加できる多彩なプログラム

# Regular

## レギュラー

- SKI
- 初心者
- 初級者
- 中級者
- 上級者
- 中学生以上
- 奥志賀

【会場】奥志賀高原とその周辺のスキー場  
 【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)  
 ※一部他宿舎もあり。  
 コース一覧をご覧ください。(宿舎詳細は26ページ)  
 【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  
 【閉講時間】最終日(雪上) 午前開講⇒11:15 午後開講⇒15:15  
 ※午前、午後の開講・閉講は右記日程でご確認ください。

### ●レギュラーコースの特徴

レベルごとにクラス分けをいたします。

初心者～上級者までレベルに合ったクラスでレッスンをを行いますので、どなたでも安心して受講することができます。  
※初心者の方は、開講日の10日前までのご予約をお願いいたします。

コースの選択に迷ったらレギュラーへ。

杉山スクールの掲げるメソッドを忠実にを行うコースですので、選択に迷ったらレギュラーコースをお選びください。

初めて受講される方も、まずはレギュラーへ。

杉山スクールのまずは知っていただく、慣れていただくためにも、初めての方はレギュラーコースをおすすめしています。

- 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

### レギュラーコースの中で下記の会期は特殊なレッスンとなっております。

#### ■開幕少人数コース(1期) **NEW**

シーズンインのこの時期、限られたゲレンデの中で効率的に滑り、良い滑走感覚を取り戻し、今シーズンの課題発見に導きます。1クラス最大5名のクラス分けでのレッスンです。

#### ■温泉ツアーコース(8期)

2日目以降の午後は、温泉とスキーのどちらかを自由に選べるプランです。温泉希望の方は湯田中、渋などの温泉へ(送迎付・温泉代別途)、スキー希望の方はスキー講習をお楽しみください。会期中1日は、全員で遠足(スキー)に出かけます。※遠足日以外の午後は1クラスでの開講になるため、担当教師やクラス編成が午前と変わる場合があります。

#### ■種目別コース(9期・12期)

技術種目別のクラス編成で、効率的にレベルアップを目指します。お申込み時にご希望の種目をお伺いします(担当教師は選択できません)。※ご参加人数とレベルにより1クラスでのレッスンとなる場合があります。初心・初級クラスは通常のレッスンになります。

種目	申込資格	9期担当教師	12期担当教師
オールラウンド	中級以上	野田・石田	中路・塚脇(幸)
ショートターン(小回り)		森川・塚脇(幸)	森川 ※中級A以上
不整地(コブ・新雪を含む)		春野・馬場	
検定対策(シミュレーション)※	ゴールド・セミゴールド受検希望者	中路	野田

※レッスン内で検定は行いません。受検ご希望の方は現地でお申し出ください(検定代別途)。

#### ■コブ特訓コース(11期・16期・21期・24期・27期・28期)

コブや不整地に苦手意識をおもちの方のためのレッスン。基本から学びコブ斜面を楽しめるようになるのが目的です。27・28期(ハード)は、急斜面不整地を利用してハードなレッスンを展開します。  
※担当教師と内容はP.9の一覧表に記載されています。

#### ■写真撮影付レッスン(14期)

写真撮影付のレッスンで、ミーティングでは8カットの連続写真を活用。(通常行っているビデオ撮影もあります。)お気に入りのカットやスナップ写真をデータにてお渡しいたします。

#### ■検定コース(20期)

最終日に検定を行うコースです。ゴールドとセミゴールドは苦手種目ごとのクラス、その他は、受験メダルごとのクラス編成です。お申込み時に受験メダルをご申告ください。※シニア検定はありません。

【検定種類】

国際スキー技術検定:ゴールド、セミゴールド、シルバー、セミシルバー、ブロンズ

#### ■ダブル教師コース(26期)

中級以上のクラスは、1クラスにつき教師2名で担当する贅沢なレッスンです。  
※初心者・初級クラスは1クラスに担当教師1名です。

## レギュラーコース一覧

レベルごとにクラス分けを行う、杉山スクール伝統のベーシックなコースです。バリエーション豊かなレッスンをお楽しみください。

※奥志賀高原ホテル・ホテルグランフェニックス奥志賀の朝食付(夕食なし)料金はお尋ねください。

※奥志賀高原ホテルは本館スタンダードツインの設定です。

リフト券バック対象コースの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。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	開幕少人数コース 12月9日(土)AM～12月10日(日)PM	スポーツハイム	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	35名	
2期	12月15日(金)PM～12月17日(日)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
	12月16日(土)AM～12月17日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
3期	12月22日(金)PM～12月24日(日)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
	12月23日(土)AM～12月24日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
4期	12月30日(土)PM～1月3日(水)AM	スポーツハイム	62,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	60名	
5期	1月3日(水)PM～1月5日(金)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	30名	◎
6期	1月6日(土)AM～1月8日(月)PM	スポーツハイム	38,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	60名	
7期	1月13日(土)AM～1月14日(日)PM	スポーツハイム	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	35名	
		コットンハウス(ツイン)	27,500			
		コットンハウス(シングル)	29,000			
8期	温泉ツアーコース 1月15日(月)PM～1月19日(金)AM	スポーツハイム	61,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15名	
9期	種目別コース ※初心者の方は1/19～ご参加ください。					
	1月19日(金)PM～1月21日(日)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	50名	
	1月20日(土)AM～1月21日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
1月26日(金)PM～1月28日(日)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食			
1月27日(土)AM～1月28日(日)PM	オードヴィー(ツイン)	39,000				
	オードヴィー(シングル)	43,000				
10期	1月27日(土)AM～1月28日(日)PM	スポーツハイム	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	35名	
		オードヴィー(ツイン)	26,000			
		オードヴィー(シングル)	28,500			
※初心者の方は1/26～ご参加ください。						
11期	コブ特訓コース(中級A対象) 担当教師:中路信雄/基本姿勢・手の位置					
11期	1月26日(金)PM～1月28日(日)PM	宿舎・会費とも10期の同日程と同じ		講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
	1月27日(土)AM～1月28日(日)PM	宿舎・会費とも10期の同日程と同じ		講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
12期	種目別コース ※初心者の方は2/2～ご参加ください。					
	2月2日(金)PM～2月4日(日)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	30名	
	2月3日(土)AM～2月4日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
2月10日(土)AM～2月12日(月)PM	スポーツハイム	38,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食			
14期	写真撮影付レッスン 2月13日(火)PM～2月16日(金)AM	スポーツハイム	49,300	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	30名	◎
15期	2月16日(金)PM～2月18日(日)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
		コットンハウス(ツイン)	40,700			
		コットンハウス(シングル)	43,700			
	2月17日(土)AM～2月18日(日)PM	スポーツハイム	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
		コットンハウス(ツイン)	27,500			
	コットンハウス(シングル)	29,000				
※初心者の方は2/16～ご参加ください。						
16期	コブ特訓コース(中級B対象) 担当教師:石田優季/逆捻り					
	2月16日(金)PM～2月18日(日)PM	宿舎・会費とも15期の同日程と同じ		講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
	2月17日(土)AM～2月18日(日)PM	宿舎・会費とも15期の同日程と同じ		講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
17期	2月19日(月)PM～2月22日(木)PM	スポーツハイム	51,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	30名	◎
		コットンハウス(ツイン)	54,000			
		コットンハウス(シングル)	58,500			
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	77,000			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	105,000			
		グランフェニックス(ツイン)	98,000			
グランフェニックス(シングル)	117,500					
18期	3月2日(金)PM～3月4日(日)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
	3月3日(土)AM～3月4日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
※初心者の方は3/2～ご参加ください。※中級A以上の方は任意で45スキー大会の参加が可能です。						
19期	3月5日(月)PM～3月9日(金)AM	スポーツハイム	61,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	30名	
※天候等の状況を見て中級B以上の方は1日竜王ツアーに出かけます(ハイク約40分あり)。特別な装備は必要ありません。						
20期	検定コース ※初心者の方は3/9～ご参加ください。					
	3月9日(金)PM～3月11日(日)PM	スポーツハイム	36,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食、検定代1回	35名	
	3月10日(土)AM～3月11日(日)PM		24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食、検定代1回		
21期	コブ特訓コース(中級B対象) 担当教師:馬場猛/上体の先行					
21期	3月9日(金)PM～3月11日(日)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
	3月10日(土)AM～3月11日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
22期	3月12日(月)PM～3月16日(金)AM	スポーツハイム	61,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	30名	
		オードヴィー(ツイン)	65,500			
		オードヴィー(シングル)	72,000			
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	89,500			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	113,500			
		グランフェニックス(ツイン)	123,000			
グランフェニックス(シングル)	149,000					
※天候等の状況を見て中級B以上の方は1日竜王ツアーに出かけます(ハイク約40分あり)。特別な装備は必要ありません。						
23期	3月16日(金)PM～3月18日(日)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
	3月17日(土)AM～3月18日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
	※初心者の方は3/16～ご参加ください。					
24期	コブ特訓コース(中級A対象) 担当教師:野田隆弘/ベンディング動作					
	3月16日(金)PM～3月18日(日)PM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
	3月17日(土)AM～3月18日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
25期	3月24日(土)AM～3月25日(日)PM	スポーツハイム	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	50名	
26期	ダブル教師 担当教師組合せ:中路&森川/春野&野田/宮崎&石田/塚脇(幸)&山田 3月31日(土)PM～4月1日(日)PM	スポーツハイム	20,500	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	35名	
27期	コブ特訓コース/ハード(中級A以上対象) プレのない基本姿勢と急斜面不整地					
	4月9日(月)PM～4月11日(水)AM	コットンハウス(ツイン)	35,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
	コットンハウス(シングル)	38,500				
28期	コブ特訓コース/ハード(中級A以上対象) プレのない基本姿勢と急斜面不整地					
29期	4月11日(水)PM～4月13日(金)AM	宿舎・会費とも27期と同じ		講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
	4月28日(土)AM～5月2日(水)AM	スポーツハイム	64,000	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食		
	4月28日(土)AM～5月1日(火)AM	スポーツハイム	52,000	講習4日、3泊、3夕食、3朝食		
	4月28日(土)AM～4月30日(月)PM	スポーツハイム	38,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食		
	※不整地(コブを含む)をパラレル以上で滑れる方が対象です。					
30期	5月3日(木)AM～5月6日(日)AM	スポーツハイム	50,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	50名	
	※不整地(コブを含む)をパラレル以上で滑れる方が対象です。					

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988

レギュラー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 >>**