

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



【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いたしますので、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。

杉山スクールを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	●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
●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	●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
●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			
10期	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	35名		
		オールドヴィー(ツイン)	39,000				
		オールドヴィー(シングル)	43,000				
	1月27日(土)AM～1月28日(日)PM	スポーツハイム	23,800				
	オールドヴィー(ツイン)	26,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
オールドヴィー(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			
13期	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	60名		
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				
	コットンハウス(ツイン)	27,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
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/逆送り						
16期	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4S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。						
20期	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		
			24,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食、検定代1回			
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		
			23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
			61,500	講習4日、4泊、4夕食、4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		
		オールドヴィー(ツイン)	65,500				
		オールドヴィー(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		
			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						
24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	7名		
			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	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		
			38,500				講習2日、2泊、2夕食、2朝食
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)PM	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		
				講習3.5日、3泊、3夕食、3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。							

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11/22よりインターネットより申込が可能です。

(11/21まではお電話にてお申込みください。)