

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・アウトトレ)  
 ※一部他宿舎もあり。  
 コース一覧をご覧ください。  
 【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 午後閉講⇒13:15  
 ※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
- 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・バラレル程度  
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 シュテム以上、初歩的なバラレル程度  
I.T.シルバー取得程度
- 中級C シュテム以上  
初歩的なバラレル程度で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～初歩的バラレルの導入程度
- 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。

### ■ダブル教師コース(1期)

クラス分け後、中級以上のクラスは1クラスにつき教師2名で担当する特別コース。1シーズンに1回限りの贅沢なレッスンです。

【担当教師組合せ】 (順不同)	春野貞和&野田隆弘／森川敬介&宮崎裕佳／ 中路信雄&小林千佳子／塚脇幸子&石田優季
--------------------	--

※初心者・初級クラスは1クラスに担当教師1名です。

### ■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(踏み換えターン含む)	中級以上	野田・石田	森川・塚脇(幸)
ショートターン(小回り)		森川・小林	春野・石田
不整地(コブ・新雪を含む)	中級AB	春野・塚脇(幸)	馬場・宮崎
規制(ショート・不整地対策)※		中路	野田

※ショートボールを利用。競技スキーのレッスンではありません。

### ■写真撮影付レッスン(14期)

写真撮影付きのレッスンをを行います。連続写真を活用してのミーティングを行います。(通常行っているビデオ撮影も行います。)お気に入りのカットはデータにてお渡しいたします。

### ■検定コース(21期)

最終日に検定を行うコースです。受検メダルごとのクラス編成です。お申込み時にご申告ください。教師の判断により受検メダルの変更をアドバイスさせていただきます。該当メダルが不明な方はご相談ください。

※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  
杉山オリジナル:プラチナ(担当教師:春野貞和)

### ■コブ特訓(ハイシーズン)コース(11期・16期・20期・24期) **NEW**

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。4月の奥志賀スペシャル(コブ克服)と併せて、シーズンを通して技術習得を目指せます。

担当教師(申込資格)	11期:中路信雄(中級A)
	16期:森川敬介(中級B)
	20期:野田隆弘(中級B)
	24期:宮崎裕佳(中級A)

### ■4S大会開催(19期)

4S大会がGS競技に加え、技術コンテストが加わりリニューアル。中級A以上の方で任意のご参加をお待ちしております。

## 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キ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	リフト券バック
1期	ダブル教師コース					
	12月10日(土)AM～12月11日(日)PM	スポーツハイム	23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	40名	
2期	12月16日(金)PM～12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	
	12月17日(土)AM～12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12/16～ご参加ください。					
3期	12月23日(金)AM～12月25日(日)AM	スポーツハイム	35,800	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
4期	12月30日(金)PM～1月3日(火)AM	スポーツハイム	62,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	70名	
5期	1月3日(火)PM～1月6日(金)AM	スポーツハイム	47,300	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	30名	◎
	※スキーヤーズベッド下段のみご利用いただく部屋割りでご案内いたします。					
6期	1月7日(土)AM～1月9日(月)PM	スポーツハイム	38,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	70名	
	1月14日(土)AM～1月15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16日(月)PM～1月20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1/20～ご参加ください。					
	1月20日(金)PM～1月22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21日(土)AM～1月22日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
10期	1月27日(金)PM～1月29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			
	1月28日(土)AM～1月29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1/27～ご参加ください。						
11期	コブ特訓コース(中級A対象)					
	1月27日(金)PM～1月29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	
	1月28日(土)AM～1月29日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
12期	種目別コース					
	2月4日(土)AM～2月5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	
13期	2月10日(金)PM～2月12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	
	2月11日(土)AM～2月12日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
	※初心者の方は2/10～ご参加ください。					
14期	写真撮影付レッスン					
	2月13日(月)PM～2月17日(金)AM	スポーツハイム	63,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	30名	◎
15期	2月17日(金)PM～2月19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18日(土)AM～2月19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2/17～ご参加ください。						
16期	コブ特訓コース(中級B対象)					
	2月17日(金)PM～2月19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	
	2月18日(土)AM～2月19日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
17期	2月20日(月)PM～2月24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	
		コットンハウス(ツイン)	67,000			
		コットンハウス(シングル)	73,000			
		シャレークリスチャニア(ツイン)	72,500			
		シャレークリスチャニア(シングル)	78,500			
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	91,500			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	119,500			
		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					
18期	2月27日(月)PM～3月3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。						
19期	3月3日(金)PM～3月5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4日(土)AM～3月5日(日)PM		23,800	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
	※初心者の方は3/3～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。					
20期	コブ特訓コース(中級B対象)					
	3月3日(金)PM～3月5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4日(土)AM～3月5日(日)PM	23,800		講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
21期	検定コース ※初心者の方は3/10～ご参加ください。					
	3月10日(金)PM～3月12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11日(土)AM～3月12日(日)PM	24,800		講習2日、1泊、1夕食、1朝食、検定代1回			
22期	3月13日(月)PM～3月17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	◎
		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)	105,500			
		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17日(金)PM～3月20日(月)PM	スポーツハイム	50,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	70名	
	3月18日(土)AM～3月20日(月)PM		38,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食		
※初心者の方は3/17～ご参加ください。						
24期	コブ特訓コース(中級A対象)					
	3月17日(金)PM～3月20日(月)PM	スポーツハイム	50,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	7名	
	3月18日(土)AM～3月20日(月)PM		38,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食		
3月31日(金)PM～4月2日(日)PM	35,800		講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食			
25期	4月1日(土)AM～4月2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	
	4月29日(土)AM～5月2日(火)AM	スポーツハイム	50,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食		
4月29日(土)AM～5月1日(月)AM	35,800		講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食			
4月29日(土)AM～4月30日(日)PM	23,800		講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
※不整地(コブを含む)をバラレル以上で滑れる方が対象です。						
27期	5月3日(水)AM～5月7日(日)AM	スポーツハイム	63,000	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	50名	
	5月3日(水)AM～5月6日(土)AM		50,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食		
※不整地(コブを含む)をバラレル以上で滑れる方が対象です。						

お問合せ・お申込み

株式会社スキヤマトラベル ☎ 03-3562-5988

レギュラーコースのWEB申込みは都合により、中止させていただきます。

お手数ですが、お申込みはお電話でお願いいたします。