

50歳以上限定の初心者から上級者までのコースです。

Senior

シニア



※会期によって申込資格が異なります。

- 【会場】奥志賀高原
- 【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〕
※シニアスプリングは他宿舎
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。
(シニアスプリングコースのみ・・・)
各宿舎にてご準備いただき、リフト券をご用意の上、開講時間までに「森の音楽堂」前にご集合ください。
- 【開講時間】初日(雪上) 13:30
シニアスプリングコースのみ:初日(雪上) 14:00
- 【閉講時間】最終日(雪上) 午前閉講⇒11:15 午後閉講⇒15:15
※午前、午後の閉講は下記日程でご確認ください。
シニアスプリングコースのみ:最終日(雪上) 11:30

シニアコース

50歳以上の方が対象のコースです。休憩を取り入れながら無理のないペースでレッスンを行いますので、初めてスキーをされる方や体力に自信のない方も安心してご入校いただけます。

●シニアコースの特徴

1クラス最大7名の少人数制です。 ※シニアレーシングを除く

お部屋は定員の半分の人数でご利用いただくゆったり部屋割り

集合場所は宿舎の目の前。スキーの運搬もいたします。

グレンデヘスキーインできますが、ご希望の方は Gondola乗場(徒歩1分)までスキーをお運びします。

※スポーツハイムに宿泊される方が対象です。シニアレーシング・不整地入門を除く。
※気象条件により Gondolaの運行が変更になる際には、ご自身で運んでいただく場合があります。

時間を気にせずお風呂をご利用いただけます。

シニアコースの期間中、スポーツハイムは、レッスン終了後から翌朝まで、お好きな時間にお風呂に浸かれます。

疲労回復やけがの予防のため、ストレッチを行います。

スポーツハイムご宿泊の方で、シニアレーシングと不整地入門は夕食前、その他のシニアコースは朝食前と夕食前にストレッチを行います。(夕食前のストレッチは、ハイム泊のすべてのコースで行っています)

シニアコース

現地でクラス分けを行うベーシックなコースです。初心者～上級者まですべてのレベルの方にご入校いただけます。初めてご参加の方や、久しぶりにスキーをする方も安心してご入校ください。

シニアスペシャルコース

各クラスの技術レベルと担当教師が決まっているコースです。お申込み時にご自身のレベルに合ったクラス(担当教師)をご指定ください。現地でのクラス分けはありません。教師の判断により指定のクラスを変更していただく場合があります。

※初心者～中級Cクラスは担当教師の指名はありません。現地でクラス分けを行います。

※初入校で中級以上の方は、クラス分けのあるシニアコースをおすすめいたします。

シニア不整地入門

NEW

不整地は苦手…。コツを覚えて楽しく滑るためのレッスンです。整地で基本を確認しながら、易しいコブ状の地形や、悪条件に変化したグレンデに挑戦しましょう。

中級 AB

春雪克服コース

春の雪は苦手…。そう思われる方のために、春雪を克服するレッスンをご用意しました。冬とはまた違う春スキーの雰囲気もお楽しみください。

中級以上

シニアスプリングコース

シーズンが長い奥志賀ならではの春スキーを満喫! 宿舎はホテルとペンションの設定です。

【申込資格】不整地(コブを含む)をシュテム以上で滑れる方～

中級以上

シニアレーシングコース

シニア(50歳以上)の方対象のレーシングコースです。詳細は18・19ページをご覧ください。

月山コース(3期)

月山コース3期はシニア(50歳以上)の方が対象です。詳細は24ページをご覧ください。

■シニアコース一覧

会期によっては技術レベルでの申込資格がございます。

技術レベルは下の表をご覧ください。

◎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。

シニアコース

会期	日程	宿舎	申込資格	会費	会費内訳	定員	リフト券バック
1期	12月18日(月)PM～12月22日(金)AM	スポーツハイム	初心者～(50歳以上)	64,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	55名	◎
	12月18日(月)PM～12月21日(木)AM			49,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食		◎
2期	2月5日(月)PM～2月9日(金)AM	スポーツハイム	初心者～(50歳以上)	64,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	55名	◎

シニアスペシャルコース

【募集定員】各教師1名に付き7名

会期	日程	申込資格	会費		定員	リフト券バック
			会費	会費内訳		
1期	1月9日(火)PM ～1月12日(金)AM 宿舎:スポーツハイム	初心者～(50歳以上) 担当教師:上級/中路信雄 中級A/森川敬介・塚脇幸子 中級B/石田優季・山田由記子 中級C・初級AB/指名なし(現地でクラス分け) 初心者/指名なし	中級B以上	55,000	各教師1名に付き7名	◎
			初心者～中級C	49,000		
			講習3日、3泊、3夕食、3朝食			
2期	1月22日(月)PM ～1月26日(金)AM 宿舎:スポーツハイム	初心者～(50歳以上) 担当教師:上級/森川敬介・塚脇誠 中級A/中路信雄・野田隆弘・宮崎裕佳 中級B/春野貞和・塚脇幸子 中級C・初級AB/指名なし(現地でクラス分け) 初心者/指名なし	中級B以上	72,000	各教師1名に付き7名	◎
			初心者～中級C	64,000		
			講習4日、4泊、4夕食、4朝食			
3期	2月5日(月)PM ～2月9日(金)AM 宿舎:スポーツハイム	上級(50歳以上) 担当教師:杉山公信	上級	72,000	各教師1名に付き7名	◎
4期	2月26日(月)PM ～3月2日(金)AM 宿舎:スポーツハイム	初心者～(50歳以上) 担当教師:上級/野田隆弘・宮崎裕佳 中級A/春野貞和・塚脇幸子・石田優季 中級B/中路信雄・山田由記子 中級C・初級AB/指名なし(現地でクラス分け) 初心者/指名なし	中級B以上	72,000	各教師1名に付き7名	◎
			初心者～中級C	64,000		
			講習4日、4泊、4夕食、4朝食			

シニア不整地入門

会期	日程	宿舎	申込資格	会費	会費内訳	定員	リフト券バック
1期	2月19日(月)PM～2月22日(木)PM	スポーツハイム	中級AB(50歳以上)	52,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	7名	◎
2期	3月12日(月)PM～3月16日(金)AM	スポーツハイム	中級AB(50歳以上)	64,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	7名	◎

春雪克服コース

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	リフト券バック
1期	3月19日(月)PM～3月23日(金)AM	スポーツハイム	64,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20名	◎
	3月19日(月)PM～3月22日(木)AM		49,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食		◎

シニアスプリングコース

【申込資格】50歳以上で不整地(コブを含む)をシュテム以上で滑れる方

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	4月9日(月)PM～4月13日(金)AM	コットンハウス(ツイン)	66,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20名
		コットンハウス(シングル)	72,000		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	77,500		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	86,000		
		グランフェニックス(ツイン)	83,500		
		グランフェニックス(シングル)	94,000		
2期	4月16日(月)PM～4月20日(金)AM	コットンハウス(ツイン)	66,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20名
		コットンハウス(シングル)	72,000		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	77,500		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	86,000		
		グランフェニックス(ツイン)	83,500		
		グランフェニックス(シングル)	94,000		

スポーツハイム奥志賀の特別な部屋割り

対象コース
〔シニア〕〔シニアスペシャル〕〔シニアレーシング〕〔不整地入門〕〔春雪克服コース〕
男女別相部屋のスキーヤーズベッドですが、ベッド下段のみご利用いただくため、部屋の半分の定員数でご案内いたします。2名定員の部屋はご夫婦でご利用いただくことが可能です。部屋数が少ないため先着順となりますので、ご夫婦で1室ご希望の方は早目のご予約をおすすめいたします。
洋室の個室もございます。個室割増等詳細は26ページをご参照ください。

その他のご案内

国内旅行保険：万一の事故に備え傷害や相手方のために、ご自身で国内旅行保険に加入されることをおすすめします。

シニアコース技術レベル

- 上級 I.T.セミゴールド、シニアゴールド、SAJ1級取得程度以上
- 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コーゲン程度
- 初心者 スキー板、スキーブーツを今回初めて履く方

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988