

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・アウトトイレ〕
※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。

ゲレンデへ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。シニアレーシングを除く。

※気象条件により Gondola の運行が変則になる際には、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。
詳細はレーシングページをご覧ください。

月山コース(1期・5期)

NEW

月山コース1期・5期はシニア(50歳以上)の方が対象です。詳細は志賀高原以外コースのページをご覧ください。

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。

中級以上

【申込資格】不整地(コブを含む)をシュテム以上で滑れる方～

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。

クラス	1期・担当教師	2期・担当教師	3期・担当教師
上級	春野貞和	杉山公信/野田隆弘	中路信雄/塚脇誠
中級A	杉山公信/塚脇幸子	春野貞和/塚脇幸子/小林千佳子	春野貞和/宮崎裕佳/山田由記子
中級B	森川敬介/小林千佳子	中路信雄/山田由記子	塚脇幸子/森川敬介
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		

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19日(月)PM～12月22日(木)AM	スポーツハイム	初心者～(50歳以上)	49,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	55名	◎
2期	2月6日(月)PM～2月10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名につき7名

会期	日程	担当教師	宿舎	申込資格	会費	会費内訳	リフト券バック	
1期	1月10日(火)PM～1月13日(金)PM	上記参照	スポーツハイム	初心者～(50歳以上)	中級B以上	59,000	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	◎
					初心者～中級C	52,000		
2期	1月23日(月)PM～1月27日(金)AM	上記参照	スポーツハイム	初心者～(50歳以上)	中級B以上	72,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	◎
					初心者～中級C	64,000		
3期	3月6日(月)PM～3月10日(金)AM	上記参照	スポーツハイム	初心者～(50歳以上)	中級B以上	72,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	◎
					初心者～中級C	64,000		

春雪克服コース

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	3月21日(火)PM～3月25日(土)AM	スポーツハイム	中級以上(50歳以上)	64,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20名	◎
	3月21日(火)PM～3月24日(金)AM	スポーツハイム		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10日(月)PM～4月14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		
		ホテルグランフェニックス奥志賀(ツイン)	83,500		
		ホテルグランフェニックス奥志賀(シングル)	94,000		
2期	4月17日(月)PM～4月21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		
		ホテルグランフェニックス奥志賀(ツイン)	83,500		
		ホテルグランフェニックス奥志賀(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〕〔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。

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 シュテム以上、初歩的なパラレル程度
I.T.シルバー取得程度
- 中級C シュテム以上、初歩的なパラレル程度
体力に自信が無い方、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 初心者を除くプ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

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988