SSSS
est 1965
SHIGA

2024

Sugiyama Ski & Snowsports School

SIA（公社）日本プロスキー教師協会公認
杉山スキー＆スノースポーツスクール

（一社）全国旅行業協会正会員（東京都知事登録旅行業第2-3373号）
株式会社スギヤマトラベル

www.sugiyama-ski.com

杉山スキー&スノースポーツスクール（志賀高原）｜ レギュラー　シニア　スペシャル（奥志賀・ジャイアント・丸池・一の瀬）　子供・中学高校生　デラックス　レーシング　テレマーク　スノースポーツ体験　志賀高原以外

受付開始

インターネット受付

10月15日（日）正午～
デラックスコース・ジャイアントSP・丸池SP・一の瀬SP・TA斉藤・子供スクール・中学高校生コース

10月29日（日）正午～
すべてのコース（月山を除く）

電話受付

11月19日（日）正午～

詳細は4～5ページをご覧ください

2024スクールガイド

ごあいさつ・スタッフ紹介…… 2
概要 …… 3
入校にあたってのご案内…… 3
お申込み方法 …… 4
スポーツハイム奥志賀のご案内…… 8
志賀高原内宿舎のご案内 …… 9
アクセス・エリア MAP …… 10
イベントのご案内 …… 11
レッスンコンセプト…… 12
レッスンの選び方・レベル表…… 13
レギュラーコース…… 14
目的別集中コース…… 16
シニアコース…… 18
奥志賀スペシャルコース…… 20
子供スクール・中学高校生コース…… 22
デラックスコース…… 24
レーシングコース…… 26
ジャイアント・丸池コース…… 28
一の瀬コース…… 29
杉山進スペシャルコース…… 29
テレマークコース…… 30
スノースポーツ体験コース…… 31
志賀高原以外コース…… 32
旅行条件書…… 33
レッスンカレンダー…… 34

凡例

それぞれの技術レベルの方がご参加できるコースです。

初心者　初級者　中級者　上級者

年齢等の参加制限のあるコースです。

小学生　中学生以上　中学・高校生　20歳以上　50歳以上　70歳以上

宿泊地となるスキー場です。

奥志賀　ジャイアント　丸池　一の瀬

特殊な用具が必要なコースでレンタルがあります。

レンタル有り

スキーは、まづ愉しく、そして美しく、さいごに力強く。

一生もののスキーをあなたに。

1965年に開校。私たちは日本で最も歴史のあるスクールとして、
奥志賀高原を舞台にスキーの楽しさ、素晴らしさをお伝えしてきました。
「スキーとは自然との対話である」を理念に、安全な滑走にこだわり、
正しい技術を身につけていただけるよう努めています。
標高1,500mを超える山々が連なるダイナミックな景観と、
国内随一とも言われるパウダースノーに覆われた美しい教室で、
スキーを生涯の喜びにするためのレッスンをおとどけします。

校長　**杉山公信**

【日本一のスクールを目指して】

杉山スクールは「スキーは自然との対話である」の基本理念のもと、オーストリアスキーより多くを学び続け、お子様から中高年、初めての方からエキスパートまで幅広い年齢と技術レベルに対応し、最高のレッスンをご提供するべくスタッフ一同常に研鑽を重ねております。スキーは様々な世代が一緒に楽しめる 、生涯スポーツです。多くの方々が確実な技術を習得することによって、安全に長くスノースポーツを楽しんでいただく事が我々スタッフ一同の願いです。

スタッフ紹介

代表 杉山　進	レーシングアドバイザー 塚脇　誠	塚脇幸子	芹沢雄二	清水豊一	高瀬清久
校長 杉山公信	テクニカルアドバイザー 鍵　周作	宮崎裕佳	若林幸彦	牛尾圭吾	李京卓
主任 中路信雄	テクニカルアドバイザー 斉藤　健	西岡三和子	北村　勉	松田元気	関屋宏昭
主任 小泉結子（旧姓永田）	トレーナー 野田隆弘	馬場　猛	永野　誠	橋本佑紀典	森島拓生
副主任 春野貞和	主任／テレマーク 山本直樹	三上信二	野村浩祐	花塚賢志	木村大吾
副主任 森川敬介	ヒールフリースキー 澁澤晴文	山田由記子	桧山　浩	藤原嶺馬	大槻絢乃
アドバイザー 畠山浩一	ヒールフリースキー 前田和範	栗本　薫	横山大介	角田雄二	
アドバイザー 岸田惣一郎		金井清信	長尾岳人	石田久治	
		スポーツハイム支配人 川久保聡		スポーツハイム副支配人 向井幸子	

阿久津　勲	桂　侑司	工藤望美	小林英夫	数藤圭二郎	堂上涼子	中沢光治	堀　玉枝
安部龍之介	金子　渉	久保田征功	佐藤玄理	関貴彦	飛山雄一	中村英治	町田弘治
荒田正幸	川上　伸	久保田由香子	佐野昭彦	高橋亜実	富田昌弘	中山裕介	松沢祐介
井尾和泰	川田彰一	後藤真毅	島村　勲	武田英憲	名賀石多門	西村志津	森　誠
牛尾美弥子	喜多将也	小林恵理子	神通豊幸	武田八重	名賀石幸代	ハン・ミンチョル	森るみ子
大崎和也	喜多美里	小林千佳子	菅谷友紀	田辺麻依子	中川正行	平木　順	山根良明
奥村紘子							（五十音順）

概要

●**会　場**　長野県下高井郡山ノ内町志賀高原
奥志賀高原スキー場および志賀高原全山

●**現地スクール事務所**
〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原
スポーツハイム奥志賀内
TEL. 0269-34-2551　FAX. 0269-34-2553

●**後　援**　オーストリア大使館

●**協　賛**　(株)奥志賀高原リゾート、(有)ベイリーフ、
(株)ロータスインターナショナル

●**協　力**
(株)フェニックス、HEAD Japan(株)、
(株)山鹿釣具「YAMAGA Blanks」、(株)レクザム、
(株)テクニカグループジャパン、Grkk(株)、TEAM RESCUE WAX、
(株)小賀坂スキー製作所、
アメアスポーツジャパン(株)アトミック事業部、
(有)星野企画、スワローレンタサービス(株)、ラフマミレー(株)、
(株)石井スポーツグループ、(有)タクトスキーラボ、馬場葡萄園
(順不同)

入校にあたってのご案内

●**申込資格**　中学生以上の初心者～上級者。一部コースには、年齢制限や技術レベルに限定があります。小学生の方は子供スクールにご参加ください。(レギュラーコースハイム泊に限り、I.T.ジュニアゴールドを所持している小学6年生もご参加いただけます。)高齢の方、健康に自信のない方は事前に医師の診断をお受けになり健康状態をご確認ください。未成年者、高齢者はご家族同意の上でご参加ください。

●**宿舎**　コースレッスンは宿泊型のレッスンです。宿舎はスクール直営のスポーツハイム奥志賀をはじめ、ホテルやペンションがあります。(コースにより宿舎が異なります。)

●**部屋割り**　スポーツハイム奥志賀は原則としてスキーヤーズベッド男女別相部屋1室定員制です(割増での洋室、部屋数限定のスキーヤーズベッドの個室対応あり)。その他、各宿舎の詳細は8、9ページをご覧ください。相部屋の宿舎をご利用の際、室内での喫煙はご遠慮ください。また、遅れてご参加の方は夜12:00までのご到着をお願いいたします。

●**集合・解散**　現地集合、現地解散です(子供スクールと中学高校生コースの一部を除く)。時間はコースによって異なります。

●**定員**　1クラスの定員は上限9名です(特別コースを除く)。現地でクラス分けを行うコースの募集人数はお申込状況等により増減する場合がありますが、この場合も1クラスの人数が上限を超えないようにクラス分けいたします。

●**リフト券**　スポーツハイム泊の一部のコースにリフト券パックがございます(8ページ参照)。リフト券パックでお申込みされない方は、ご自身で「志賀高原全山共通リフト券」のご購入をお願いいたします。(エリア券は、遠足または気象状況等により他のゲレンデへ移動する場合に利用できません。)最寄の券売所は各宿舎でお尋ねください。

●**ヘルメットの推奨**　ご自分の技術レベルに応じた用具、専用の服装、装備品を適切に着用してください。当スクールではヘルメットの着用を推奨しています。

●**検定会**　SIAメダル検定(ポールでのタイムチャレンジ)、国際スキー技術検定(検定種目による技術の評価)、スノーボード検定を行っています。国際スキー技術検定にはジュニア、シニアが別設定であります。SIAメダル検定／検定料2,300円(認定料含)、国際スキー技術検定／検定料2,000円、認定料1,500円～2,500円、ボード検定／検定料2,000円、認定料1,500円～2,500円

●**オリジナル検定**　杉山スクールオリジナルのプラチナメダル検定とプラチナポール検定を行っております。プラチナメダル検定は、国際スキー技術検定ゴールドメダルを保持している方のみを対象とした技術検定。プラチナポール検定は、SIAゴールドメダル保持者を対象に機械計測により杉山スクール教師・塚脇誠のタイムから男子102%、女子105%以内であれば合格(二走一採用)です。奥志賀にてレーシングコースの日程を中心に開催します。どちらも検定料2,000円。合格者には認定書(2,000円・フレーム入り)を発行いたします。

●**特別講習**　入校者はその会期中の講習時間以外に、1時間3名以内(教師1名5,000円～)で講習を受講できます。ご希望の方は現地にてお申込みください。

●**担当教師の変更**　病気、怪我の他やむを得ない都合により担当スキー教師が変更または、そのコースを中止する場合があります。

●**レッスン会場の変更**　志賀高原で開講のコースは、天候不良や雪不足により予定していたスキー場で滑走できない場合、営業中の他の志賀高原内のスキー場へ移動してレッスンを行います。

●**スクールからのお願い**　ご自分の体調が不良と感じた時は担当教師、もしくはスタッフまでお申し出ください。安全のため講習中は担当教師の指示に従っていただきますようお願いいたします。

●**会費の払戻**　会費には宿泊料、講習料、リフト券パックの場合はリフト券がパッケージになっております。遅れてのご参加、途中ご帰宅の場合でも料金の払戻はできません。また自然状況により雪上の講習を中止し、屋内のミーティング等に変更する場合がありますが料金の払戻はできませんのでご了承ください。

●**傷害保険**　レッスン中の傷害につきましては応急手当等は行いますが、その後の処置・処理につきましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。スクールでは安全確保に万全を期しておりますが、万一の事故に備え、ご自身の傷害そして相手方のため賠償責任保険に加入されることをおすすめいたします。

講習日程の一例

1日目		開講前までに受付
	13:30	ゲレンデにて開校式／クラス分け～レッスン開始
	15:45	レッスン終了
	18:00	夕食(時間はホテルにより異なります)
		3泊以上のコース　1回目ビデオミーティング
2日～4日目	7:30	朝食(時間はホテルにより異なります)
	9:00	レッスン開始
	11:15	レッスン終了
	13:15	レッスン開始
	15:30	レッスン終了
	18:00～	夕食(時間はホテルにより異なります)
	●滑走ビデオの撮影(天候によりできない場合があります) ●各種検定を会期中に実施(希望者) ●ミーティング　ビデオをもとに技術説明・カルテ他 2泊までのコース→雪上、又は館内にて夕食までに1回行います。 3泊以上コース→2回目ミーティングは、各班ごとで時間、場所を分けて行います。	
5日目	7:30	朝食(時間はホテルにより異なります)
	9:00	レッスン開始
	11:15	レッスン終了／閉校式

時間は目安です。天候等、状況により内容を変更する場合がございます。4泊以上のコースにおいては、志賀高原内のいろいろなスキー場に遠足に出かける指導方法です。

動画撮影とレッスンカルテ

●**動画撮影**　ミーティング時のタブレットの使用により、スキー教師とお客様の比較動画を活用して皆さまのレベルアップに役立てます。使用するアプリは、スローモーションやズームが鮮明で滑りのイメージ作りにとても効果的です。また、お客様の動画データは、講習後マイページよりダウンロードいただけます。
(動画の配信は約1週間後です)

●**レッスンカルテ**　3泊以上のコースを受講いただいた方には最終日に教師からの所見やアドバイス等が記載されたレッスンカルテをマイページに配信致します。1泊、2泊コースを受講いただいた方には、カルテのアドバイス欄に一言アドバイスを記載してマイページに配信致します。これらは、動画と同様にマイページからいつでもご覧いただくことが可能です。又、プリントが必要な方はお申し出ください。

【ご注意】

・会員登録をインターネット以外で登録された方はマイページをご覧頂けません。インターネットで会員登録をされていない方で、動画、カルテをご希望の方は、ミーティング時にご相談ください。

【動画撮影・レッスンカルテのあるレッスン】
レギュラーコース(目的別集中コース含む)・スペシャルコース・デラックスコース・レーシングコース・シニアコース・中学高校生コース・TAコース(動画のみ)・子供スクール(動画のみ)・スペシャルゲストレッスン(動画のみ)

お申込み方法（お申込みの前に必ずお読みください）

会員登録のお願い

お申込みいただくには会員登録（無料）が必要となります。インターネットでご登録いただいた場合はインターネット申込みが可能ですが、お電話で登録された場合のお申込みはお電話でのみ承ります。下記をご確認いただきご登録をお願いいたします。
※代表者のみでのお申込みはできません。ご参加の方全員のご登録をお願いいたします。子供スクールにご参加のお子様もご本人のご登録が必要です。

【インターネット】 ホームページ（https://sugiyama-travel.com/）よりご登録をお願いいたします（詳細P5）。ご登録いただきますと、ホームページ上にお客様のマイページが作成されます。
・インターネット申込み・電話申込みが可能です。お申込みへの弊社からの回答、お支払い金額のご案内、現地でご提示いただく予約票（確定書面）等、すべてマイページにてご確認いただけます（書面での郵送はございません）。
・マイページより、レッスンで撮影した動画やレッスンカルテがご覧いただけます（詳細P3）。

【お電話】 お名前、住所、電話番号等、必要事項を伺い、当社がお客様に代わって登録手続きをさせていただきます。必要な書類はすべて郵送となりますので、ご出発までの日数に余裕をもってのお申込みをお願いいたします。
・お申込みは電話申込みのみとなります。
・ホームページ上にマイページが作成されないため、レッスンで撮影した動画やレッスンカルテをオンラインでご覧いただくことができません（動画・カルテはミーティング時にご覧いただけます）。

お申込みとお支払い方法

①ご予約はインターネット・お電話にて承ります。
※ご来店での受付は、11月27日（月）～。予約制です。

インターネットからのお申込み

申込みサイト　https://sugiyama-travel.com/

受付開始日①：2023年10月15日（日）正午～
対象コース：デラックスコース・ジャイアントスペシャル・丸池スペシャル・一の瀬スペシャル・TA斉藤・子供スクール・中学高校生コース
※上記以外のコースは②の日時より受付開始となります。

受付開始日②：2023年10月29日（日）正午～
対象コース：すべてのコース（月山を除く）
※月山コースは2024年3月1日（金）～
開始時間は、2月下旬にホームページでお知らせします。

会員登録後、申込みサイトよりお申込みください。この時点ではまだ予約は確定しておりません。当社にてお申込み内容を確認後、ご予約の可否をマイページ上でお知らせいたします。お支払いは、クレジットカード（全額お支払い時のみ）・銀行振込をご利用いただけます。

●10月中のお申込みについて
お申込み後、当社からの回答まで2週間程度のお時間をいただく場合がございます。受付はお申込みの先着順となりますが、ご予約内容により手配にかかる時間が異なるため、当社からの回答は先着順ではございません。予めご了承ください。

お電話からのお申込み

電話番号　スギヤマトラベル 03-3562-5988

受付開始日：2023年11月19日（日）正午～
対象コース：すべてのコース（月山を除く）
※月山コースは2024年3月1日（金）～
開始時間は、2月下旬にホームページでお知らせします。

お電話でご予約内容を伺いながら、当社にて申込みシステムに入力いたします。入力が完了するより先にインターネットからのご予約が入り、お手続き中に満員となる場合もございますので予めご了承ください。会員登録をされていない方は、お申込み前にお済ませいただきますと、手続きの時間が短縮されます。手配が完了次第、ご請求書を郵送でお送りいたします。内容をご確認いただき、銀行振込にてご送金をお願いいたします。
※インターネットで会員登録された方は、マイページにご予約内容が反映されます。お支払い額や確定書面等、マイページにてご確認ください（書面での郵送はございません）。尚、お電話でお申込みされたご予約のお支払いは銀行振込のみとなり、クレジットカードはご利用いただけません。

②当社が予約を承諾した日の翌日から起算して10日以内（旅行開始日の前日から起算してさかのぼって30日前以降のお申込みは当社の指定期日まで）に申込金（または全額）のお支払いをお願いいたします（お電話でのお申込みの方は請求書に記載の期日まで）。この期間内に申込金のお支払いがない場合は、予約がなかったものとして取扱います。尚、この期間内に取消しをご希望の方もその旨ご連絡をいただけますようお願いいたします。
③旅行代金（申込金を差し引いた残額）は、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日前までに全額お支払いをお願いいたします。ただし、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって20日以内にお申込みをされた場合は、お申込み時に全額お支払いいただきます。旅行代金の現地払いはできませんのでご了承ください。
④旅行代金の全額をお支払いいただいた後、予約票（確定書面）を旅行開始日の前日までにお客様に交付いたします（お申込み方法により交付方法が異なります）。現地受付でご提示ください。

申込み締切り

【インターネット】 スポーツハイム泊のコースまたは講習のみのお申込み⇒旅行開始日の前日から起算して3日前まで（当社休業日を除く）　※初めてご参加の方は14日前までにお申込みください。
スポーツハイム泊以外のコースのお申込み⇒旅行開始日の前日から起算して14日前まで（当社休業日を除く）
お支払い期日の曜日やお時間によっては、銀行振込のご希望にそえないことがございます。

【お電話】 スポーツハイム泊のコースまたは講習のみのお申込み⇒旅行開始日の前日から起算して7日前まで（当社休業日を除く）　※初めてご参加の方は14日前までにお申込みください。
スポーツハイム泊以外のコースのお申込み⇒旅行開始日の前日から起算して14日前まで（当社休業日を除く）
◇締切り日前であっても、定員に達し次第締切りとなります。また、定員に満たない場合でもスクールの都合により受付終了となることがございます。
開講日の2日前（当社休業日を除く）以降のお申込みはお受けできません。

【当社休業日】 土、日、祝日、12/31～1/4

旅行契約の成立時期

銀行振込み・ご来店でのお支払い／当社が契約の締結を承諾し、申込金または旅行代金のご入金を確認した時に成立するものとします。
クレジットカードでのお支払い／当社が契約の締結を承諾し、クレジットカード決済が完了した時点で契約が成立するものとします。

取消

【ご連絡方法】 取消は、お電話またはマイページよりお申出ください（メールやFAXでの取消はお受けできません）。取消日は、当社の営業日、営業時間内に取消しをする旨をお申し出いただいた時を基準とし、営業時間外に着信したご連絡の取消日は翌営業日となります。旅行開始日当日の解除のお申出は、当社が休業日の場合、スポーツハイム奥志賀にお電話でご連絡ください。※マイページからの取消のご連絡は旅行開始日の前日から起算して10日前までとなります。9日前以降はお電話で承ります。

【取消料】 旅行契約の成立後、お客様のご都合で旅行契約を解除する場合、旅行代金に対してお一人につき取消料をいただきます。

取消日（契約解除の期日）		取消料（お1人様）
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって	21日目に当たる日以前	無料
	20日目に当たる日以降8日前まで	旅行代金の 20%
	7日目に当たる日以降2日前まで	旅行代金の 30%
旅行開始日の前日		旅行代金の 40%
旅行開始日の当日		旅行代金の 50%
旅行開始後または無連絡不参加		旅行代金の100%

※複数でお申込みいただいたお客様の一方が契約を解除した場合、契約を解除したお客様から取消料を、ご参加のお客様からは1室ごとの利用人数に対する差額代金をいただきます（相部屋利用時をのぞく）。尚、人数変更で室定員に満たなくなった場合、ご旅行をお受けすることができないため全員取消となります（取消料が発生する期間の場合、規定の取消料をいただきます）。部屋条件を変更して改めてご予約をお願いいたします。
※募集型企画旅行に含まれない前後泊の変更および取消等は各主催会社・宿舎の約款に基づく取消料をいただきます。

【ご返金】 既に収受している旅行代金（または申込金）から所定の取消料を差し引いて払戻しをいたします。
銀行振込でお支払いいただいたご予約へのご返金／お客様の銀行口座への返金となります。その際の送金手数料はお客様負担となりますのでご了承ください。お取消の都度ご返金させていただき、お預かりや他のお申込み分への充当はできません。
クレジットカードでお支払いいただいたご予約へのご返金／ご利用のカード会社を介しての返金となります。ご返金時期およびご返金方法は、ご利用のカード会社の処理により異なります。詳細は、ご契約のカード会社へお問合せください。

変更

コース、日程、人数、宿泊施設等、行程中の一部を変更される場合は一度取消いただき、改めて新規でのご予約をお願いいたします。この場合も取消料の対象となります。取消と新たなお申込みのタイミングによっては、満員となりお申込みい

ただけない可能性もございますので予めご了承ください。尚、旅行代金のお支払い方法によりお手続き方法が異なります。

≪お支払い期日前またはお振込みでお支払いされたご予約≫
お支払い期日前またはお振込みでお支払いされたご予約は、以下の内容に限り、取消をせずにご変更いただけます。当社までご連絡ください。
①前泊・後泊の追加申込みやキャンセル　②リフト券パックの追加申込みやキャンセル　③レンタルの予約やキャンセル　④スポーツハイムの部屋タイプ変更※
※申込受付開始～11月19日までにお申込みいただいたスポーツハイムの部屋タイプ変更は、11月20日以降の対応とさせていただきます。それより前に変更を希望される場合は、お申込みを一度取消いただき、改めてのお申込みをお願いいたします。お申込みの先着順を厳守して手配を行うため、何卒ご了承ください。

≪クレジットカードで決済済みのご予約の変更について≫
クレジットカードで決済済みのご予約は、内容に関わらずすべてのご変更が承れません。ご予約を一度取消いただき、改めてお申込みをお願いいたします。
※レンタル予約の追加やキャンセルは決済後でも可能です。

キャンセル待ち

申し訳ございませんがキャンセル待ちはできません。キャンセルの情報はマイページで「キャンセル情報を受け取る」設定にされている方にメールでお知らせいたします。マイページより設定の変更も可能です。
※予約状況は常に変化しますので、すべてのキャンセル情報をお知らせするわけではございません。キャンセルが発生してもメールでお知らせする前に再度満員になる場合がございますのでご了承ください。

その他　※33ページをご覧ください。

お振込先

三菱 UFJ 銀行　京橋支店　普通 4534160
みずほ銀行　銀座中央支店　普通 0727480
（口座名）株式会社スギヤマトラベル申込受付口

ゆうちょ銀行　00170-9-68949
（口座名）株式会社スギヤマトラベル

ご送金は、必ずご予約後に旅行に参加されるご本人様のお名前でお願いいたします。
- 送金手数料はお客様の負担とさせていただきます。
- 20歳未満の方の会費を親権者のお名前でご送金されますと、確認に時間がかかりますのでご注意ください。
- 複数のお申込み分のお支払いを合算でお振込みいただく場合は、必ず事前にお名前とお振込分の予約番号をお知らせください。

インターネットを利用した申込み方法

インターネットで会員登録をすると、お申込みやクレジットカード決済、ご予約内容の確認や取消等のお手続きをお客様専用のマイページから行うことができます。ご利用方法の詳しいご案内は当社ホームページをご覧ください。

https://sugiyama-travel.com/pages/application/

お申込みの流れ

Step1　会員登録
インターネット上にお客様のマイページが作成されます。

Step2　お申込み≪マイページ≫
マイページにログインし、画面に表示されるご案内に沿ってお申込みください。

Step3　確定通知と旅行代金お支払い≪マイページ≫
当社にてお申込み内容を確認後、予約の可否をマイページ上でお知らせいたします。お申込み内容が確定し手配が完了したご予約は、旅行代金とお支払い方法のご案内が表示されます。

Step4　入金確認通知とご参加にあたってのご案内≪マイページ≫
全額のご入金後、ご参加にあたってのご案内や現地受付にご提示いただく予約票がマイページ上に表示されます。ご不明な点がございましたら、お問合せ機能をご活用いただきお気軽にお問合せください。
●各ステップごとのご案内は次項をご覧ください。

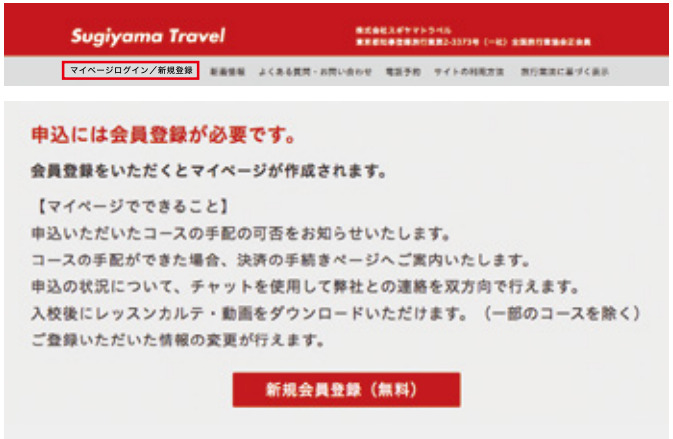
お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル
https://sugiyama-travel.com/
☎03-3562-5988　FAX.03-3567-8850
〒104-0061東京都中央区銀座1-6-11土志田ビル8F
営業時間：平日10:00～18:00
電話・来店受付時間：平日12:00～17:00
●ご来店は予約制となります。11月27日（月）以降、お電話でご予約をお願いいたします。
●お問合せは、マイページのお問合せ機能もご活用ください。
※土・日・祝日・年末年始は休業

Step1

会員登録

お申込みには会員登録が必要です。当社会員登録ページ「https://sugiyama-travel.com/membership/」へアクセスしてください。



- メニューの「マイページ／新規登録」を選んで「新規登録」画面よりご登録ください。
- 代表者のみでのお申込みはできません。ご参加の方全員のご登録をお願いいたします。子供スクールにご参加のお子様もご本人のご登録が必要です。
- 登録後、スギヤマトラベルより【登録完了】のメールが届きます。メール受信をもって登録の完了となり、お客様のマイページが作成されます。お申込み以降、ご出発までに必要なお手続きはすべてマイページ上でのご案内になります（書面でのご案内はございません）。必ずメールの受信をご確認ください。
- 登録手続きの前に「@sugiyama-travel.com」からのメールを必ず受信可能に設定してください。
- メールの設定やメールが受信できない等のお問合せには対応できません。予めご了承ください。
- 従来型携帯電話（ガラケー）はご利用いただけません。

マイページでできること

お申込みからお支払い、ご出発前のご案内まで、ほとんどのお手続きがマイページより可能です。
- 申込受付期間中はいつでもお申込みが可能です。
（予約可否の回答は当社営業時間内での対応となります。）
- クレジットカード決済・銀行振込を選択できます。
- お申込み内容やご予約の進捗状況を確認できます。
- お問合せ、キャンセル申請もマイページから可能です。
- レッスンの履歴、カルテ、動画がご覧いただけます。
（カルテと動画は対象コースの場合。）

Webサイト上のデザイン・レイアウトは変更になる場合があります。予めご了承ください。

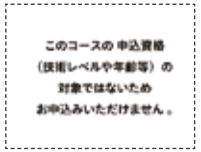
Step2

お申込み

お申込み内容は予約申込みであり、契約が成立するものではありません。手配をした上で、予約の可否をマイページ上でお知らせいたします。

① 会員登録時に設定したID（メールアドレス）とパスワードでマイページにログインします。
② メニューの「コース検索・お申込み」をクリックします。

③ コース検索はレッスン日・レッスンコース・スキーレベル・担当教師から検索できます。下部に表示される検索結果からお申込みを希望するコースを選択してください。（「第1希望として入力画面に進む」をクリックします。）



※募集定員に達したコースは「満員」と表示され、申込み受付が終了となります。

・募集定員はレッスンの定員となります。募集定員内でお申込みいただいた場合でも、ご希望の宿舎や部屋タイプが満室の場合はお申込み確定とならない場合がございます。

・キャンセルによりお申込人数が定員未満となった場合は、申込み受付が再開されます。

※ 申込資格（技術レベルや年齢制限）のあるコースは、対象外の方はお申込みいただけません。

④ 画面上のご案内に沿ってお申込みを進めます。
⑤ オプション選択画面ではご希望に応じて必要な項目を選択してください。コースによって表示される項目は異なります。
（オプションの例）
部屋タイプの変更、前泊・後泊のお申込み、リフト券パックのご利用
⑥ オプション最終ページの「次ページに進む」をクリックすると、確認画面が表示されます。内容をご確認の上「上記の内容で申込みリストに追加する」をクリックしてください。
⑦ お申込みリストが表示されます。（お申込みは完了しておりません。）
a. 第2（第3）希望として選択が可能なコースが表示されます。第2（第3）希望を選択する場合は「第2（第3）希望として申込む」をクリックしてください。

b. 第2（第3）希望の選択後（第1希望のみ申込みの方は第1希望の選択後）、申込みを実行される場合は、同意項目をご確認の上、「同意する」にチェックを入れて「上記の内容で申込みをする」をクリックして申込みを実行してください。
⑧ お申込み後、ご登録のメールアドレスに予約申込み完了のお知らせが送信されます。また、お申込み済みのコースはマイページの「申込み・予約確認」でご確認いただけます。
※メールが届かない場合やマイページに表示されない場合はお申込みが完了しておりません。「上記の内容で申込みをする」のクリックをお忘れないようにお願いいたします。

Step3

確定通知と旅行代金お支払い

当社にてお申込み内容を確認後、予約の可否をマイページにて通知いたします。お申込み内容が確定し手配が完了したご予約は、旅行代金とお支払い方法のご案内が表示されます。

① マイページにログインし「申込み・予約確認」をクリックします。お申込み済みのコース一覧が表示されます。お申込みが確定したコースはステータスが 申込み確定 になります。

※「お申込みの確定」はお申込み内容の確定であって、この時点では旅行契約は成立しておりません。

この例では、第1希望で予約確定となったため第2、第3希望は手配しておりません。

② 「詳細ページへ」をクリックすると確定したご予約内容が表示されます。部屋条件、前泊・後泊の予約可否等、お申込みへの回答や当社からのご連絡事項はこちらの詳細ページに記載いたしますので必ずご確認ください。
③ 申込金（10,000円）または全額をお支払い期限日までにお支払いください。
20日前をきっている場合は全額を期限日までに入金してください。期限日までにお支払いがない場合、ご予約が取消となります。
④ 旅行契約の成立時期は、当社がお申込みの確定通知を送信後、銀行振込の場合は申込金または旅行代金のご入金を確認した時、クレジットカードでお支払いの場合はクレジットカード決済が完了した時点で契約が成立するものとします。

【お支払い方法】

銀行振込：申込み確定画面に記載の金融機関にお振込みください。
クレジットカード：全額お支払いの場合のみ、クレジットカードがご利用いただけます。申込み確定画面の「会費全額をクレジットカードでお支払い」をクリックするとクレジットカード決済会社のページへ遷移します。手順に沿って必要項目をご入力の上、お支払いを完了してください。

Point!

当社の申込みシステムは宿舎や部屋タイプの残数とは紐づいておりません。そのため、レッスンの定員内でお申込みいただいた場合でもご希望の宿舎（部屋タイプ）が満室でお申込み確定とならないことがあります。ご希望の宿舎（部屋タイプ）が満室だった場合に同会期の他の宿舎（部屋タイプ）へのお申込みを希望される方は、第2（第3）希望を選択してお申込みいただくことが可能です。第1～第3希望のうち、ご予約をお受けできるお申込み内容の中で希望順が高いお申込み一つのみをご予約の対象として承ります。

＊ スポーツハイムの個室利用でお申込みの場合に、第1（第2）希望の部屋タイプが満員の際に相部屋でのお申込みがご希望の方は、第2（第3）希望に相部屋でのお申込みを選択してください。
＊ ツインやグループ利用での部屋タイプでお申込みいただいた際に、お申込み人数分のレッスンの空きがない場合は全員分のお申込みが取消となります。1名でもご参加がご希望の場合は、第2（第3）希望に1名でのお申込みを選択してください。ご同行の方と優先順位をお話合いの上、お申込みをお願いいたします。
＊ 第1希望の宿舎や部屋タイプが満室の際に、ご自身で宿を手配されて講習のみでのお申込みを希望される場合は第2（第3）希望に選択してください。（講習のみでご参加いただけるコースに限ります。）

Step4

入金確認通知とご参加にあたってのご案内

申込金のご入金確認後に「申込金の入金確認」を、全額のご入金確認後に「全額の入金確認」をマイページにて通知いたします。※旅行契約成立となります。

① マイページにログインし「申込み・予約確認」をクリックします。ご予約済みの申込み一覧が表示されます。入金確認後のステータスは 申込み金入金済 または 全額入金済み になります。

② 「詳細ページへ」をクリックし表示された内容をご確認ください。
申込金入金／残金が表示されます。お支払い期日までにお支払いください。
全額入金／ご出発前または現地受付時に必要なご案内が表示されます。
・「ご参加にあったてのご案内」が表示されている場合はクリックして必ずご確認ください。
・予約票の発行ボタンをクリックすると「予約票」が表示されます。現地受付でプリントしたものまたは画面をご提示ください。

予約の取消

お申込みの確定後、予約したコースを取消す場合は、マイページからキャンセル申請することができます。

① マイページにログインし「申込み・予約確認」をクリックします。表示された申込み一覧から、キャンセル申請するコースの「詳細ページへ」をクリックするとコースの詳細が表示されます。

② 「このコースを取消す」ボタンをクリックして取消を実行してください。実行されるとステータスが キャンセル申請 になります。この時点では取消は完了しておりません。

③ 当社にて確認後、取消（キャンセル）が完了すると 取り消されました のステータスになります。ご返金がある場合のお手続き方法等、メールにてお知らせいたします。

マイページからキャンセルができるのは、開講日から10日前までとなります。10日前を過ぎたコースをキャンセルする場合はお電話のみの対応となります。

※取消料につきましては、4ページをご覧ください。

お問合せ

お申込みいただいたコースへのお問合せは、お問合せ 機能が便利です。
①マイページにログインし「申込み・予約確認」をクリックします。
②表示された申込み一覧のお問合せ からお問合せください。
※ご返信は当社営業時間内の対応となります

マイページの見方

① **コース検索・お申込み**
杉山スクールのコース検索やお申込みができます。

② **マイページTOP**
ステータスが更新された際や当社よりお客様へのご連絡（メッセージ）を受信した際に、お知らせが表示されます。

③ **申込み・予約確認**
お申込み済みのコースが一覧で表示され、お申込みの手配状況やお申込み内容をご確認いただけます。

④ **レッスン履歴・カルテ**
参加されたレッスンの履歴、カルテ（3泊以上のコース）、動画（対象コース）がご覧いただけます。

⑤ **登録情報の確認・編集**
登録情報の確認、変更（住所、電話番号等）ができます。

マイページからご覧いただける お申込みコースの進捗状況ステータス一覧

ステータスが更新された際には、必ず詳細ページを開いてご確認ください。

申込み送信済み	お申込みが送信されました。
手配中	お申込みコースを手配しております。ご予約可否の回答まで今しばらくお待ちください。
手配できませんでした	満員（満室）のためお申込みのコースが手配できませんでした。
手配いたしません	優先の希望コースが手配できましたので、こちらのコースは手配いたしません。
申込み確定	お申込みが確定しました。旅行契約は成立しておりません。期日までにお支払いをお願いいたします。
申込み金入金済み	申込金の入金が確認されました。（旅行契約成立）
全額入金済み	全額の入金が確認されました。（旅行契約成立）
取り消されました	ご予約が取り消されました。
催行中止	催行中止となりました。※最少催行人員に達しない場合等、中止となる場合は別途ご連絡いたします。

当校はSIA（公益社団法人日本プロスキー教師協会）公認校です。

杉山スクールはSIA（公益社団法人日本プロスキー教師協会）公認校であります。
SIAは公益法人としてスキーをはじめとするスノースポーツの安全な普及を目指して全国約133校で指導をおこなっている「教えるプロ」の協会です。プロ教師資格検定、一般愛好家の皆様への＜国際技術検定＞を積極的に行っており、日本を代表して唯一「国際スキー教師連盟（ISIA）」に加盟しているSIAは世界のスノースポーツ教師との交流と情報交換に通じて、最高の指導法を日本国内で展開しております。

■SIA検定を受けてメダル保持者に～目標をもってレベルアップを！

杉山スクールではどなたでも、ご自身のレベルと目標に合わせたSIA検定の受検をお勧めしております。ご参加は任意の自由参加（有料）ですが、目標を持って、ステップを重ねる事は年齢体力を問わず、レベルアップには有益であり、毎シーズン多くの方がチャレンジされています。是非お試しください！
詳細は担当教師にお問い合わせください。

技術検定

SIA公認校ではISIAに認められた「国際スキー技術検定」をはじめ、スノーボード・テレマークの技術検定を行っております（スーパーゴールド、スーパーセミゴールドを除く）。
最も初歩的なセミブロンズ（プルークボーゲンで滑れる程度）から、最高ランクのスーパーゴールドまで、検定種目・斜面設定が決められており、幾つかの基準に基づいて検定が行われています。どなたでもチャレンジできます。

SIAメダル検定（スキー）

定められたゲートを滑走し、そのタイムによってレッドメダル～ゴールドメダルまでを目指す、レーシングシーンでのタイムチャレンジです。対戦相手はSIAペースメーカー（ペースメーカーポイントを取得したスキー教師です）。当校では主に奥志賀第四ゲレンデで実施しています。

（検定関連コース）
種目別コース（検定対策）、検定コース・・・詳細17ページ
奥志賀スペシャル（7期・10期）・・・詳細19ページ

SIAホームページ／https://www.sia-japan.or.jp/

杉山スクール直営宿舎 スポーツハイム奥志賀のご案内

奥志賀ゴンドラ乗り場の目の前にある「スポーツハイム奥志賀」は、杉山スクールが直営する宿舎です。もちろんゲレンデからはスキーイン！
お部屋はお客様同士の親睦を深めるのに最適なスキーヤーズベッドを基本とし、初めてスクールに参加される方でも気軽にご利用いただけます。

スポーツハイム奥志賀
〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原　☎0269-34-2551
バス停：奥志賀ゴンドラ前　駐車場：宿舎前に無料大駐車場あり
【部屋数】22室／スキーヤーズベッド17、和室1、洋室シングル1（バス・トイレ付）、ツイン3（アウトバス・トイレ）
【主な設備】エレベーター、レストラン、コインランドリー、全館無料Wi-Fi、自動販売機、ドライヤー（洗面所）、各種レンタル
●チェックイン　15:00（状況によって時間が前後する場合があります。）
●チェックアウト　午前のレッスン開始前または午後のレッスン開始前（現地でご案内いたします。）

【館内】

スキーヤーズベッドの一例

和室

洋室（ツイン）／TV・冷蔵庫付

レストランサンクリストフ
昼・夕食時営業のレストラン

クルックサール
朝食、ミーティング会場となる多目的ホール

浴室
シャンプーリンス、ボディソープ付

●アメニティ　タオル・歯ブラシ・寝巻はご持参ください。レンタルタオル（有料）があります。

●夕朝食
夕食／18:00～19:00（レストランサンクリストフ）
朝食／6:30～7:30（クルックサール）
部屋ごとに開始時間を指定させていただくことがあります。

●部屋割り
男女別定員制相部屋　※部屋数限定で個室対応があります。

●個室対応
洋室（シングル・ツイン）の他、部屋数限定でスキーヤーズベッドの個室対応があります。（割増料金）

部屋タイプ	部屋数	割増料金（1泊に付き1名様）※税込
シングルルーム（バス・トイレ付）	1	4,500円
ツインルーム（アウトバス・トイレ）のツイン利用	3	3,000円
ツインルーム（アウトバス・トイレ）のシングル利用		5,000円
スキーヤーズベッド（アウトバス・トイレ）1名様利用	4～7	4,000円
スキーヤーズベッド（アウトバス・トイレ）2名様利用		2,000円
スキーヤーズベッド（アウトバス・トイレ）3名様以上	2～4	0円

※2名以上で個室をご予約の場合、同室者全員のお申込みがそろってからの部屋の手配となります。
※グループ（3名以上）でスキーヤーズベッドの個室をご希望の場合、お申込み時の人数により部屋を手配いたします。人数が変更になった場合、個室のご利用ができなくなることがあります。
※スキーヤーズベッド2名1室でご予約されたお客様の1名がキャンセルされた場合、スキーヤーズベッドの1名1室利用への変更はできません。

●前後泊
前泊（開講日の前日の宿泊）、後泊（閉講日の宿泊）もご利用ください。
※前後泊の宿泊日と他コースの日程が重なっている場合、コースレッスンにご入校のお客様の宿泊を優先させていただくため、前後泊でご利用いただける部屋数や部屋タイプに限りがあります。予めご了承ください。

【宿泊料】
●前泊　2食付または朝食付を選択できます。
（12月～3月）1泊2食付：9,000円　1泊朝食付：7,000円
（4月～5月）　1泊2食付：8,000円　1泊朝食付：6,000円
2食付⇒夕食時間（18:00）までにご到着ください。
朝食付⇒ご到着日の夕食のご提供はありません。持参された食べ物を召し上がる際にはクルックサール（多目的ホール）をご利用ください。周辺にレストランやコンビニ等はありません。
●後泊　1泊2食付のみ　（12月～3月）9,000円（4月～5月）8,000円

【以下の日程は前後泊でのご予約をお受けできません。】
前泊の予約不可日：12/14※、12/21※、12/29、1/2※、1/11※、1/18※、2/29※、3/14※、3/29、3/30、4/4、4/11、4/18
後泊の予約不可日：12/30、3/30、5/5
※の日は、直前にスポーツハイムにお問合せいただいた場合にご宿泊可能となることもあります。

【送迎付前泊】
12/15、12/22、3/22、4/5、4/12、4/19、4/26、4/29、5/2
※上記の日程を予定しておりますが、21:00長野駅発の急行バスの運行がある場合はこちらの送迎はありません。
先着10名様　送迎料無料
飯山線立ヶ花駅22:10発⇒スポーツハイム23:10頃着
（ダイヤ改正により時間は変更になる場合がありますので、ご確認ください。）

リフト券パック
宿泊型コースレッスンにご参加の方の一部のコースに「リフト券パック」がご利用いただけます。パックの設定のあるコースはレッスンコースページ（14～31ページ）で◎印の記載をご確認のうえ、会期ご予約の際にお申込みください。
リフト券はスポーツハイムフロントでお受け取りください。
≪ご留意ください≫
・複数会期に継続でご参加される場合、現地でご購入いただくほうがお安い場合があります。
・60歳以上の方は日程によって現地で販売されているシニア券と同額の場合があります。
・当社でお取扱い可能なリフト券の対象日程・販売額はシーズンによって異なります。
詳細は当社ホームページのご案内をご参照ください。
https://sugiyama-travel.com/

志賀高原内宿舎のご案内

タクトスキーラボ

レストランサンクリストフ(スポーツハイム)内
TEL 0269-24-2811 FAX 0269-24-2812　TEL070-1482-1122
営業日:2023年12月中旬～2024年5月5日／営業時間:8:30～16:00
スノースポーツウェア(アウター・インナー)、ヘルメット、グローブ、その他小物に至るまで、多種多様な商品を販売しております。レンタルとチューンナップは、スポーツハイムにご宿泊のコース入校者の方は特別割引料金となります。

【レンタルショップ】

コース入校者料金（大人用・税込）			
	スキーセット（スキー・ブーツ・ストック）	スキー板のみ ブーツのみ	アルペンスキー用ストック
半日	2,200 円	1,540 円	770 円
1 日	3,300 円	2,310 円	770 円
2 日	5,940 円	4,160 円	1,540 円
3 日	8,910 円	6,240 円	2,310 円
4 日	11,880 円	8,320 円	3,080 円
5 日	14,850 円	10,400 円	3,850 円
6 日	17,820 円	12,480 円	4,620 円
	スキーウェア		
半日	1 日	2 日	3 日
3,300 円	3,300 円	5,940 円	8,910 円
4 日以上は、1 日に付き 2,200 円増			

全くの初心者(かつてスキーブーツを履いた事もリフト搭乗の経験も無い方)で、コース入校者はそのシーズンに何回ご入校いただいても用具とウェアのレンタル料が無料です。(スノースポーツコース、テレマークコースを除く)

●ご案内
コース入校者でレンタルご利用の方はスギヤマトラベルまで、開講10日前までにご予約ください。
子供スクールご参加の小学生のレンタル代は22～23ページをご覧ください。
テレマーク、山スキー、ファットスキー、BCポール、ヘルメットのレンタルもございます。詳細はタクトスキーラボへお問合せください。

●ご注意
貸出用具等によって怪我をされた場合、一切の責任は負いかねますのでご了承ください。用具の盗難、破損、紛失につきましては、実費をご負担いただきます。

【チューンナップ】

基礎スキー、レース、バックカントリースキーなど、カテゴリーを問わず何でもご相談承ります。

	一般料金	コース入校者料金
スペシャル	11,000 円	8,800 円
スタンダード	8,800 円	6,600 円
ベーシック	6,600 円	4,400 円
ホットワックス	3,300 円	3,300 円

※料金は税込です。

奥志賀エリア

デラックスなホテルで優雅にスキーレッスンを。

奥志賀高原ホテル

〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原
☎0269-34-2034　バス停:奥志賀高原ホテル
[洋室・バストイレ付]　チェックイン15:00　チェックアウト11:00
●部屋割り：相部屋ではありません。シングル、ツインの別でご予約ください。
●部屋タイプ：レギュラー・目的別集中コース／ツインは本館スタンダードツイン、シングルは本館スタンダードシングルです。デラックス・シニアスプリングコース／本館スタンダードツイン(シングルはスタンダードツインのシングルユース)の設定です。
●夕食：レストランは、フレンチ、和食からお選びいただけます。旅行契約成立後、お早目にホテルへご予約をお願いいたします。ご予約の際、杉山スキースクールのコースレッスンご参加の旨お伝えください。
●アメニティ：大小タオル・歯ブラシ・バスローブ

ホテルグランフェニックス奥志賀

〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原
☎0269-34-3611　バス停:奥志賀高原ホテル
[洋室・バストイレ付]　チェックイン16:00　チェックアウト12:00
●部屋割り：相部屋ではありません。シングル、ツインの別でご予約ください。
●部屋タイプ：スタンダードツインの設定です。(シングルはスタンダードツインのシングルユースとなります。)
●夕食：夕食は18:00～、イタリアンと和食(どちらもコース)を1日おきにご用意いたします(例:初日イタリアン⇒2日目和食⇒3日目イタリアン⇒4日目和食)。時間やレストランの変更を希望される方は直接ホテルへお問合せください。
●アメニティ：大小タオル・歯ブラシ・バスローブ

お洒落なペンションでアフタースキーも。

ペンション コットンハウス

〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原
☎0269-34-2672　バス停:奥志賀高原ホテル
[洋室または和室・バストイレ付またはトイレ付]
チェックイン15:00　チェックアウト10:00
●部屋割り：相部屋ではありません。シングル、ツインの別でご予約ください。部屋タイプの指定はできません。
●夕食：地元産の新鮮な素材を活かした創作メニュー。四季折々の味をお楽しみいただけます。
●アメニティ：大小タオル・歯ブラシ

ペンション シャレークリスチャニア

〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原
☎0269-34-2929　バス停:奥志賀高原ホテル
[洋室・バストイレ付]　チェックイン14:00　チェックアウト10:00
●部屋割り：相部屋ではありません。シングル、ツインの別でご予約ください。
●夕食：オーストリアで修業を積んだシェフによる、オーストリア料理がベースです。
●アメニティ：大小タオル・歯ブラシ

ジャイアント

◆バスでお越しの方:どちらの宿舎も送迎があります。バスで志賀高原山の駅到着時、各宿舎へ電話してください。
◆乗用車でお越しの方：ジャイアントスキー場の駐車場をご利用ください。各宿舎までは徒歩可能です。
◆志賀高原山の駅からジャイアントスキー場リフト乗り場横まで、リフト券でパルスゴンドラに搭乗できます。営業時間中のご移動はこちらもご利用ください。

ホテルベルグ

〒381-0401　長野県下高井郡山ノ内町志賀高原ジャイアント
☎0269-34-2003　バス停:志賀高原山の駅
[和室]　チェックイン15:00　チェックアウト10:00
●部屋割り：コースにより個室または男女別相部屋
●夕食：家庭料理でおもてなしいたします。
●設備・サービス：○駐車場宿舎間の荷物運搬サービス有り(6:30～18:00)現地にて宿舎にお申付けください。○温泉大浴場有り　○レンタルスキー有り
●アメニティ：大小タオル・歯ブラシ・浴衣

ホテルアルペンブルク

〒381-0401　長野県下高井郡山ノ内町志賀高原ジャイアント
☎0269-34-3366　バス停:志賀高原山の駅
[洋室・バストイレ付]　チェックイン15:00　チェックアウト10:00
●部屋割り：相部屋ではありません。シングル、ツインの別でご予約ください。
●夕食：和食と洋食を1日おきにご用意します。こだわりの食材による旬の味をお楽しみください。
●設備・サービス：○温泉、露天風呂有り○全室ウォッシュレット付 ○レンタルスキー有り　※プールの営業は見合わせております。
●アメニティ：大小タオル・歯ブラシ・寝間着

丸池

丸池ホテル

〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原丸池
☎0269-34-2721　バス停:丸池
[和室・トイレ付]　チェックイン14:00　チェックアウト10:00
●部屋割り：相部屋ではありません。1名1室、2名1室の別でご予約ください。
●夕食：和食中心の食事がとても好評です。
●設備・サービス：○ランドリー設備はありませんがご希望の方はフロントにお申し付けください。　○レンタルスキー有り
●アメニティ：大小タオル・歯ブラシ

一の瀬

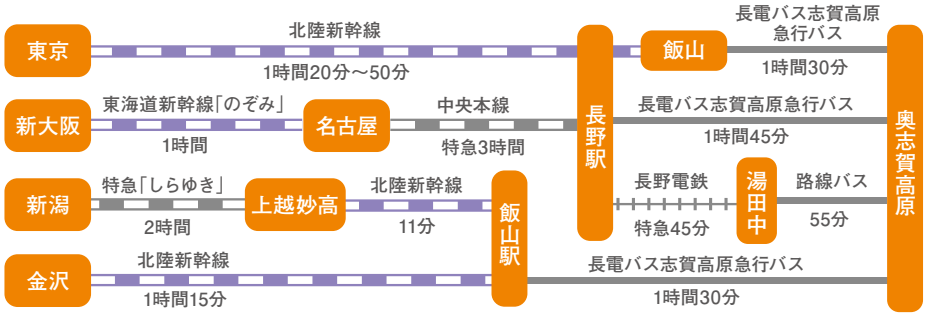
ホテル　シャレー志賀

〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬
☎0269-34-2235　バス停:一の瀬スキー場
[和室・トイレ洗面付]　チェックイン13:00　チェックアウト10:00
●部屋割り：相部屋ではありません。1名1室、2名1室の別でご予約ください。
●夕食：信州の食材にこだわった和洋折衷のお料理を日替りでご用意いたします。
●設備・サービス:○レンタルスキーあり　○コインランドリーあり
●アメニティ：大小タオル・歯ブラシ・浴衣

アクセス

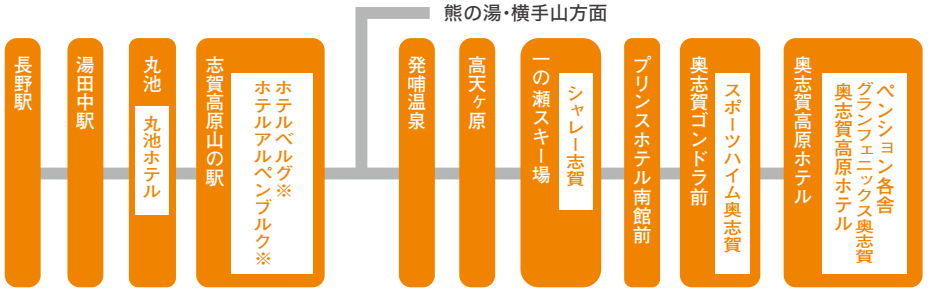
お車をご利用の場合

公共交通機関をご利用の場合



※関西方面からの夜行直通バスのご利用は各バス会社にお問合せください　※急行バスの運行本数が多いのは長野乗換です。
※飯山⇔志賀高原の急行バスは運休の場合があります。　※所要時間は車両や運行状況により異なります。

バス停留所のご案内



※志賀高原山の駅から送迎いたします。ホテルベルグ ☎0269-34-2003・アルペンブルク ☎0269-34-3366（丸池からの送迎はありません。）

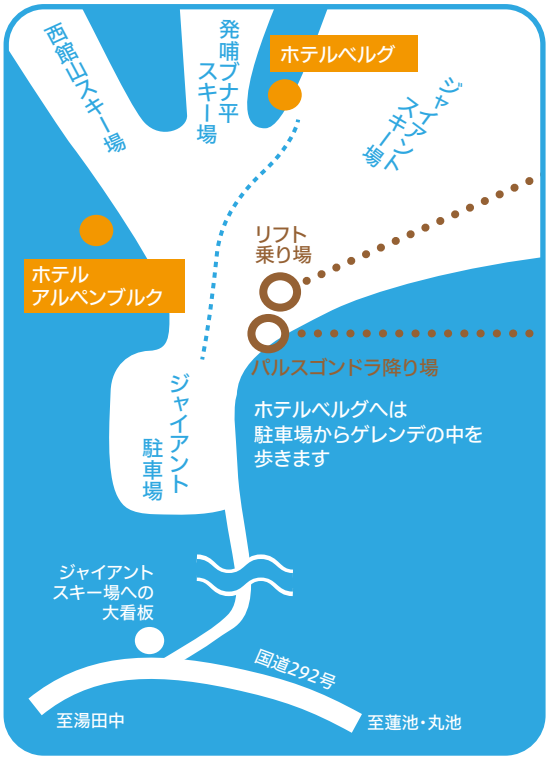
長野駅からの急行バスおよび湯田中駅からの路線バスは運行本数が多くありません。
事前にご確認の上ご利用ください。（長電バスホームページ）www.nagadenbus.co.jp

長電バスが冬季ダイヤに改正され次第、杉山スクールホームページでもご案内いたします。（12月初旬頃）

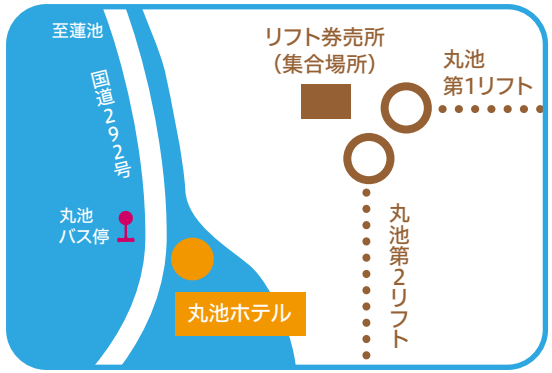
エリアMAP

●奥志賀高原

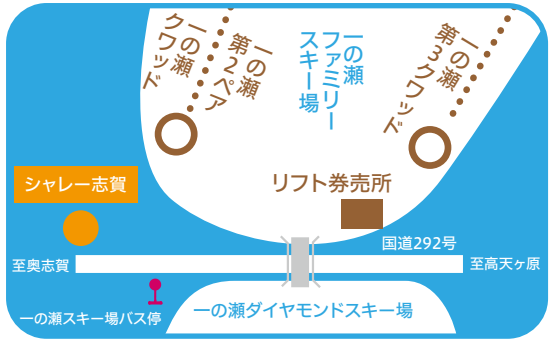
●ジャイアント



●丸池



●一の瀬 ※集合場所は会期によって異なります。



2023～2024シーズン イベントのご案内

杉山スキー＆スノースポーツスクール主催
第48回 4Sスキー大会

GSL競技と技術コンテストの2種目を開催！
レーサーも基礎スキーヤーも、大人もお子さまも！
お気軽にご参加ください。

【開催日】 3月10日（日）

【受付時間・場所】
AM8:45
奥志賀高原スキー場第4ゲレンデのゴール付近にお越しください。

【種　目】 ①GSL（大回転）
②技術コンテスト（総合滑降）
※会場／奥志賀高原スキー場第4ゲレンデ
（②のC、D、E、F、Gクラスはクマ落しコース）

【参加資格】 杉山スクールにご入校経験のある小学1年生以上の男女（中級A以上）
※ヘルメットを必ず着用してください。

【クラス】 A：小学1～3年　B：小学4～6年
C：中学・高校生　D:19～35歳
E：36～49歳　F：50～59歳
G：60～69歳　H：70～79歳
I：80歳以上

【参加費】 5,000円（保険代込）
※レギュラー15期・コブ特訓5期・レーシング10期は、会費に大会参加費が含まれています。

【競技方法】 ①（GSL）：2本の合計タイム
②（総合滑降）：ジャッジによる採点
※①＋②の総合順位と①②それぞれの種目ごとの順位を決定。

【表　彰】 各組男女別総合順位（GSL＋コンテスト）のみ

【申込締切】 3月6日（水）

【お申込み】 スギヤマトラベル　☎03-3562-5988
（WEB申込み）
https://sugiyama-travel.com/
競技方法等のお問合せは、
スポーツハイム奥志賀　☎0269-34-2551

1900年代 スキー映画/映像 を上映します！
（於：スポーツハイム奥志賀内クルックサール）

昨年に引き続き、当スクールが所有するスキーの歴史的な映画や映像を（主に1900年代）を平日水曜日、週末土曜日の夜にそれぞれ月2回程度上映します。昔も今も変わらないスキーの魅力や技術の根幹を、貴重な映像で触れてみてください！（自由参加です。）
※タイトルについては変更することもございます。予めご了承下さい。

	上映日（予定）	タイトル	内容
平日の部	12月20日（水）	スキーマスター/フライト	監督　オトー ラング
	1月17日（水）	大学の山賊たち	監督　岡本　喜八
	1月24日（水）	銀世界の覇者	ハンネス シュナイダー来日記録
	2月14日（水）	レガシー（オーストリアスキーがアメリカのスキーに与えた影響）	ドキュメンタリー
	2月21日（水）	クルッケンハウザー教授撮影映像/Rostal ski	オーストリアスキーの歴史
	3月6日（水）	オーストリア/スイス スキー紀行　1話～4話	出演　杉山　進
	3月20日（水）	オーストリア/スイス スキー紀行　5話～7話	出演　杉山　進
週末の部	12月23日（土）	銀世界の覇者	ハンネス シュナイダー来日記録
	1月6日（土）	スキーマスター/フライト	監督　オトー ラング
	1月20日（土）	シュビンゲン/杉山スクールメソッド 1980年代	当時の杉山スタッフ/奥志賀映像
	2月10日（土）	レガシー（オーストリアスキーがアメリカのスキーに与えた影響）	ドキュメンタリー
	2月23日（金）	クルッケンハウザー教授撮影映像/Rostal ski	オーストリアスキーの歴史
	3月2日（土）	オーストリア/スイス スキー紀行　1話～4話	出演　杉山　進
	3月23日（土）	オーストリア/スイス スキー紀行　5話～7話	出演　杉山　進
	4月27日（土）	スキーマスター/フライト	監督　オトー ラング

志賀高原2023-24全山共通リフト券料金のご案内

		1日券	2日券	3日券
日数券	大人	7,500円	14,500円	21,500円
	中・高校生（※1）	6,400円	12,400円	18,400円
	シニア（※2）			
初滑り／春スキー	大人	6,500円	12,400円	ー
	中・高校生（※1）	5,900円	10,800円	ー
	シニア（※2）			ー

（※1）中・高校生／学生証の提示が必要です。
（※2）シニア／60歳以上。証明書の提示が必要です。
その他のリフト券：4日以上の日数券、子供券、4時間券、ポイント券、シーズン券、他。
お問合せ：志賀高原索道協会　☎0269-34-2588 URL/www.shigakogen-ski.or.jp

杉山スキー&スノースポーツスクールのレッスンコンセプト

杉山スクールのレッスンメソッドは、オーストリアスキーメソッドとSIAメソッドのエッセンスを融合させ、「自然との対話」をモットーに、健康で安全なスノースポーツを愉しく伝える事を責務としています。
60年続く伝統のレギュラーコースを柱に、多様化するスノースポーツの現状に対応しながら、お客様のニーズに合わせたさまざまなレッスンコースをご用意しております。

●レッスンコースのご案内

すべての方におすすめ。クラス分けによるベーシックなコース

※対象レベルに制限のあるコースもございます。

レギュラー	P.14・15	技術レベルごとにクラス分けを行う、ベーシックなコースです。
目的別集中	P.16・17	コブ特訓や検定対策など、目標達成に向けて集中的に取り組むコースです。
シニア	P.18・19	レギュラーコースの内容を基準とした、50歳以上限定のコースです。
デラックス	P.24・25	レギュラーコースの内容を基準とした、ホテル、ペンションに滞在するコースです。

【入校経験のある方が対象】

ご自身のレベルに合うクラスから教師や内容を選べるコース

奥志賀スペシャル	P.20・21	担当教師や技術レベル、またレッスンのテーマから選べるスペシャリティなコースです。
シニアスペシャル	P.18・19	スペシャルコースの内容を基準とした、50歳以上限定のコースです。
デラックスペシャル	P.24・25	スペシャルコースの内容を基準とした、ホテル、ペンションに滞在するコースです。
ジャイアント・丸池・一の瀬	P.28・29	スペシャルコースの内容を基準とした、ジャイアント・丸池・一の瀬スキー場で行うコースです。

【レーシングやバックカントリースキーなど】

志向に合わせてお選びいただけるコース

レーシング	P.26・27	ポール未経験者から本格派まで、充実したプログラムのレーシングコースです。
テレマーク	P.30	ヒールフリースキーを用いてオフピステで、スノースポーツの原点に触れるコースです。
スノースポーツ	P.31	雪質や自然条件に合わせてバックカントリーを体験するコースです。

【小学生・中高生対象】冬休み・春休みに開催のスキーキャンプ

小学生・中学高校生	P.22・23	子供たちに、安全なスキーの基本や、上達の喜びと感動を伝えるコースです。

【 杉山スクール教師と行く遠征ツアー】 志賀高原以外で行うコース

志賀高原以外	P.32	野沢、春の月山でレッスンを行うコースです。

【宿泊なし】半日〜1日単位のレッスン

常設スクール	プライベート、グループ、キッズスクールを半日、1日単位で行うコースです。

※常設スクールのお申込み・お問合せは下記となります。(スギヤマトラベルでのお取扱いはございません。)
スポーツハイム奥志賀:☎0269-34-2551
2023年10月8日〜12月8日の期間は☎080-7178-6002(10/10以降は平日のみ10:00〜17:00)

初心者・初級者の方へ

杉山スキースクールがベースとする奥志賀高原は、レッスンに最適なゲレンデレイアウト、また、日本屈指の良質な雪に恵まれたスキー場です。さらに、直営宿舎はゲレンデのすぐ側という好立地。これからスキーを始める方、スキースクールに初めて参加される方も安心してご入校いただけるよう、スクールスタッフが万全のサポート体制でお待ちしております。

どのレッスンを選べばよいか迷われている方へ

ホームページの「チャート式オススメコース」をご利用ください。

チャートに沿ってクリックしていけばご希望のレッスンに。

どのようなレッスンか不安に思われている方へ

ホームページの それぞれのレッスンコースページをご覧ください。

レッスン内容の一例を紹介しております。

※レッスンの様子は2024シーズン開始より順次動画でもご紹介いたします。

技術レベルによって受講できるコースが異なります。
下記の表を参考に受講コースをお選びください。

- ●上級A　どこでも美しく力強く滑れる方
  - I.T.ゴールド73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　整地や不整地でも、スピード感、躍動感がある方
  - I.T.ゴールド
  - SAJ１級取得程度以上・準指導員取得程度
- ●上級C　急斜面でショートターンができる。もしくは、不整地やコブを連続してターンができる
  - I.T.セミゴールド・シニアゴールド
  - SAJ１級取得程度
- ●中級A　中斜面で基本的なショートターン、ロングターンができる
  - I.T.シルバー取得程度以上、SAJ2級取得程度
- ●中級B　中斜面でパラレルターンができる
  - 技術的には中級Aだが体力に自信がない方
  - I.T.シルバー取得程度
- ●中級C　緩斜面でパラレルターンができる
  - 技術的には中級Bだが体力に自信がない方
- ●初級A　緩斜面でシュテムターン～パラレルターン（スキーのスタンスが平行）ができる
- ●初級B　今回がスキー経験2回目～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

ご自分のスキーレベルがどれにあたるかわからない方へ

ホームページでスキーレベルを動画にてご案内いたします。

※スキーレベルの動画は2024年シーズン開始後順次公開となります。

Regular
レギュラー

初心者から上級者まで参加できる多彩なプログラム。

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8・9ページ)
【最少催行人員】各期2名
【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)　午前閉講⇒11:15　午後閉講⇒15:15
※午前、午後の開講・閉講は14・15ページの日程でご確認ください。

初心・初級者の方へお願い

・安心してご参加いただけるようサポートさせていただくため、初心・初級のお客様の宿舎はスポーツハイム限定となります。

レギュラーコース

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。
(今シーズンより、コブ特訓コース・種目別コース・検定コース・温泉ツアーコース・写真撮影付レッスン、大学生コースは、目的別集中コースとして16、17ページに掲載しております。)

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。
※会期によって対象の技術レベルが異なります。

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。

※同世代の方が多いレッスンをご希望の方には、大学生コース、18歳～30歳の方が対象のZ／00世代コース(どちらも16、17ページ)、50歳以上の方が対象のシニアコース(18、19ページ)もございます。

■レギュラーコース一覧

34ページ、35ページのレッスンカレンダーと併せてご覧ください。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13ページをご覧ください。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	中級C以上					
	12月15日(金)PM～12月17日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	25	
	12月16日(土)AM～12月17日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
2期	初級A以上					
	12月22日(金)PM～12月24日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	30	◎
	12月23日(土)AM～12月24日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
3期	初級A以上					
	12月30日(土)PM～1月3日(水)AM	スポーツハイム	79,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	60	
4期	中級C以上					
	1月3日(水)PM～1月5日(金)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	30	◎
5期	初級A以上					
	1月6日(土)AM～1月8日(月)PM	スポーツハイム	51,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	45	◎
6期	中級C以上					
	1月13日(土)AM～1月14日(日)PM	スポーツハイム	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	25	◎
7期	中級C以上					
	1月26日(金)PM～1月28日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	25	◎
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	70,300			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	82,300			
	1月27日(土)AM～1月28日(日)PM	スポーツハイム	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	42,000			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	48,000			
8期	中級B以上					
	1月29日(月)PM～2月2日(金)AM	スポーツハイム	79,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
9期	中級C以上					
	2月2日(金)PM～2月4日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	15	
	2月3日(土)AM～2月4日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
10期	中級C以上					
	2月13日(火)PM～2月16日(金)AM	スポーツハイム	63,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	15	◎
11期	中級C以上					
	2月16日(金)PM～2月18日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	40	
	2月17日(土)AM～2月18日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
12期	初級A以上(初級の方の宿舎はスポーツハイム限定です)					
	2月22日(木)PM～2月25日(日)PM	スポーツハイム	67,000	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	30	
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	103,000			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	121,000			
	2月23日(金)AM～2月25日(日)PM	スポーツハイム	51,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食		◎
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	74,800			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	86,800			
13期	初級A以上					
	3月1日(金)PM～3月3日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	25	
	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
14期	中級B以上　※天候等の状況をみて1日竜王ツアーに出かけます(ハイク約40分あり)。持ち物は別途ご案内いたします。					
	3月4日(月)PM～3月8日(金)AM	スポーツハイム	79,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎
15期	初級A以上　※中級A以上の方は任意で4Sスキー大会の参加が可能					
	3月8日(金)PM～3月10日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	30	
	3月9日(土)AM～3月10日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
16期	中級C以上					
	3月18日(月)PM～3月22日(金)AM	スポーツハイム	79,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎
		コットンハウス(ツイン)	88,000			
		コットンハウス(シングル)	98,000			
17期	初級A以上					
	3月23日(土)AM～3月25日(月)PM	スポーツハイム	51,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	20	◎
	3月23日(土)AM～3月24日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
18期	※不整地をパラレルで滑れる方(中級B以上)が対象。湿雪のため午後には不整地やコブになりやすい状況です。					
	4月27日(土)AM～4月29日(月)PM	スポーツハイム	49,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	25	
19期	※不整地をパラレルで滑れる方(中級B以上)が対象。湿雪のため午後には不整地やコブになりやすい状況です。					
	4月30日(火)AM～5月2日(木)AM	スポーツハイム	44,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	25	
20期	※不整地をパラレルで滑れる方(中級B以上)が対象。湿雪のため午後には不整地やコブになりやすい状況です。					
	5月3日(金)AM～5月5日(日)PM	スポーツハイム	49,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	35	

※コットンハウスのツインでお申込みの際、2名の内の1名がキャンセルされた場合にシングル利用はできません。
※奥志賀高原ホテルの部屋タイプ／ツインは本館スタンダードツイン、シングルは本館スタンダードシングルです。
※◎があるコースはリフト券パック対象コースです（別途料金）。詳細は8ページをご確認ください。

スポーツハイム以外の宿舎にご宿泊の方の集合時間

開講日以外の集合はAM8：45スポーツハイムです。天候不良でリフト運休の際は、シャトルバスをご利用いただき8：45までにスポーツハイムにご集合ください。

初心者・初級者コース

スキーが初めての方およびプルークボーゲンの方を対象としたコースです。スクール直営宿舎の宿泊がパックになったコースレッスンですので、スキー場での滞在が不慣れな方も安心してご入校ください。スクールスタッフが万全のサポート体制でお待ちしております。

【申込資格】初心者、初級B

初心者／スキー板、スキーブーツを今回初めて履く方
初級B／今回がスキー経験2回目～プルークボーゲン程度
※初級A（緩斜面をシュテムターン～パラレルターン）の方はレギュラーコースへご入校ください。

【宿舎】スポーツハイム奥志賀

会場、集合受付、開講・閉講時間はレギュラーコースに準じます。

【募集定員】初心者、初級者とも各期5名

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳
1期	※初心者の方は12/15～ご参加ください。			
	12月15日(金)PM～12月17日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食
	12月16日(土)AM～12月17日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
2期	※初心者の方は12/22～ご参加ください。			
	12月22日(金)PM～12月24日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食
	12月23日(土)AM～12月24日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
3期	12月30日(土)PM～1月3日(水)AM	スポーツハイム	79,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食
4期	1月13日(土)AM～1月14日(日)PM	スポーツハイム	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
5期	※初心者の方は1/26～ご参加ください。			
	1月26日(金)PM～1月28日(日)PM	スポーツハイム	46,500	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		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
6期	2月10日(土)AM～2月12日(月)PM	スポーツハイム	51,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食
7期	2月19日(月)PM～2月22日(木)AM	スポーツハイム	63,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食
8期	※初心者の方は3/1～ご参加ください。			
	3月1日(金)PM～3月3日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食
	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
9期	3月23日(土)AM～3月24日(日)PM	スポーツハイム	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食

●リフト券
初心者／必要に応じて現地にてご購入ください。担当教師がご案内いたします。
初級B／2期、4期～7期、8期の1泊コース(3/2～3/3)、9期はリフト券パック対象コースです(別途料金)。詳細は8ページをご覧ください。対象外の会期やリフト券パックを利用されない場合は、ご自身で志賀高原全山共通リフト券のご購入をお願いいたします。

●スキー用具のレンタル
レンタルは予約制です。ご希望の方は開講日の10日前までにご予約ください。(詳細9ページ)

Intensive

目的別集中

目標達成に向けて集中的に取り組むコースです。

※会期によって申込資格が異なります。

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8・9ページ)
【最少催行人員】各期2名(種目別、検定は1種目に付き2名)
【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)　午前閉講⇒11:15　午後閉講⇒15:15
※午前、午後の開講・閉講は16・17ページの日程でご確認ください。

目的別集中コース

苦手種目を克服したい、検定に挑戦したい、等、目的別にお選びいただけるコースです。

■目的別集中コース一覧

■コブ特訓コース

※会期・申込資格は一覧表をご覧ください。

未経験:コブ斜面を滑ったことがない方や、コブに慣れてない方向き。コブの滑り方を基本から学びます。
入門:コブ斜面の経験はあってもなかなか慣れない方向き。基本姿勢、コブ形状の把握、ラインどり等の必要な要素をお伝えします。
チャレンジ:ある程度コブに慣れている方や、ゆっくりなら滑れる方向き。エッジングや切り換え動作を磨きスムーズで洗練された連続ターンを目指します。
ハード:急斜面不整地も利用して滑り込み重視のレッスンを展開します。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員	◎
1期	中級A・B						
	1月13日(土)AM～1月14日(日)PM	スポーツハイム	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	未経験:簡単な凹凸に慣れよう。	7	◎
2期	中級B以上						
	1月26日(金)PM～1月28日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	入門:基本姿勢/脚部の捻り操作	14	◎
	1月27日(土)AM～1月28日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
3期	中級B～上級C						
	2月16日(金)PM～2月18日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	入門:基本姿勢/逆捻りの利点とストックワーク	14	
	2月17日(土)AM～2月18日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			◎
4期	中級B以上						
	2月22日(木)PM～2月25日(日)PM	スポーツハイム	67,000	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	入門:吸収動作と切り換えの一体化/ラインどり	14	
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	103,000				
		奥志賀高原ホテル(シングル)	121,000				
	2月23日(金)AM～2月25日(日)PM	スポーツハイム	51,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食			◎
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	74,800				
		奥志賀高原ホテル(シングル)	86,800				
5期	中級A・B						
	3月8日(金)PM～3月10日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	未経験:簡単な凹凸に慣れよう。※中級Aの方は任意で4Sスキー大会の参加が可能	7	
	3月9日(土)AM～3月10日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			◎
6期	中級B以上						
	3月23日(土)AM～3月25日(月)PM	スポーツハイム	51,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	チャレンジ:切り換えのコツ/閉脚のエッジング	14	◎
	3月23日(土)AM～3月24日(日)PM		30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
7期	中級A・B						
	4月8日(月)PM～4月10日(水)AM	コットンハウス(ツイン)	46,000	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	入門:ブレない基本姿勢と適度な不整地	7	
		コットンハウス(シングル)	51,000				
8期	中級A・B						
	4月10日(水)PM～4月12日(金)AM	コットンハウス(ツイン)	46,000	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	入門:ブレない基本姿勢と適度な不整地	7	
		コットンハウス(シングル)	51,000				
9期	中級A以上						
	4月15日(月)PM～4月17日(水)AM	コットンハウス(ツイン)	46,000	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	ハード:ブレない基本姿勢と急斜面を含む不整地	7	
		コットンハウス(シングル)	51,000				
10期	中級A以上						
	4月17日(水)PM～4月19日(金)AM	コットンハウス(ツイン)	46,000	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	ハード:ブレない基本姿勢と急斜面を含む不整地	7	
		コットンハウス(シングル)	51,000				

■種目別コース

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選びいただけます。

種目	会期	申込資格	内容
オールラウンド	1期	中級C以上	レギュラーコース同様に、スキーの基本姿勢、正しいエッジングやターン技術を身に付け、斜度やスピードに合った回転弧やリズムでスムーズに滑走できることを目指します。
	2期	初級A以上	
ショートターン	1期	中級B以上	ショートターンに必要な脚部と上体の逆捻りや脚部の同調操作に重点を置いて滑り込みます。そして、ターンのリズム感覚を向上させ、良い切り換えを習得してショートターンの技術向上を目指します。
	2期		
不整地（新雪・コブを含む）	1期	中級B以上	斜面の傾斜や凹凸、その時の雪質に応じて、今よりも安定して滑走できるように目指します。コブ斜面や深雪滑走でのバランスを養い、滑走に気持ちよさを感じ取れるように！！
	2期		
ズレから切れのコントロール	1期	中級B以上	滑走速度に合わせて、適切なスキーのエッジングやターン技術を習得しスキルアップしましょう。スキーのズレと切れのコントロールに必要な、脚部の捻り要素や角付け要素の配分をマスターするコツをお伝えします。
検定対策	2期	ゴールド・セミゴールド受検希望者	自信をもって挑めるように、実際の検定斜面でコツをお伝えします。合格を目指して滑り込みましょう。 ※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）。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	1月19日(金)PM～1月21日(日)PM	スポーツハイム	46,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	49	◎
		コットンハウス(ツイン)	52,800			
		コットンハウス(シングル)	57,800			
	1月20日(土)AM～1月21日(日)PM	スポーツハイム	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
		コットンハウス(ツイン)	34,300			
		コットンハウス(シングル)	36,800			
2期	2月10日(土)AM～2月12日(月)PM	スポーツハイム	51,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	55	◎

■検定コース

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、受検メダルごとのクラス編成です。お申込み時に受検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
杉山オリジナル：プラチナ（ゴールド所持者対象）

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	中級C以上					
	3月15日(金)PM～3月17日(日)PM	スポーツハイム	47,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食、検定代1回	35	
	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM		31,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食、検定代1回		◎

■温泉ツアーコース

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。

※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。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	初級A以上					
	1月22日(月)PM～1月26日(金)AM	スポーツハイム	79,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎

■写真撮影付レッスン

写真撮影付のレッスンです。（通常行っているビデオ撮影もあります。）撮影した写真をデータにてお渡しいたします。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	初級A以上					
	2月19日(月)PM～2月22日(木)AM	スポーツハイム	65,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	15	◎

■大学生コース

大学、短大、専門学校等の学籍をおもちの方が対象のコース。通常のレギュラーコースにもご参加いただけますが、学生の方同士でスキーを楽しみたい方にはこちらもおすすめです。現地受付時、学生証のご提示をお願いいたします。※高校生はご参加いただけません。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	初心者～					
	3月4日(月)PM～3月8日(金)AM	スポーツハイム	74,600	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎

■Z／00世代コース

18歳～30歳の方を対象としたコース。お一人でも安心してご参加ください。新しいスキー仲間と一緒に楽しく上達しましょう。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	中級C以上					
	1月6日(土)AM～1月8日(月)PM	スポーツハイム	48,400	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	14	◎
2期	初級A以上					
	3月1日(金)PM～3月3日(日)PM	スポーツハイム	43,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	10	
	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM		28,700	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎

コース共通のご案内

●スポーツハイム以外の宿舎
①奥志賀高原ホテル（コブ特訓4期）／ツインは本館スタンダード、シングルは本館スタンダードシングルです。
②コットンハウス（コブ特訓7期～10期、種目別1期）／ツインでお申込みの際、2名の内の1名がキャンセルされた場合にシングル利用はできません。

●スポーツハイム以外の宿舎にご宿泊の方の集合時間
開講日以外の集合はＡM8：45スポーツハイムです。天候不良でリフト運休の際は、シャトルバスをご利用いただき8：45までにスポーツハイムにご集合ください。

●リフト券
◎があるコースはリフト券パック対象コースです（別途料金）。詳細は8ページをご確認ください。

Senior
シニア

50歳以上限定の初心者から上級者までのコースです。

SKI　初心者　初級者　中級者　上級者　50歳以上　奥志賀

※会期によって申込資格が異なります。

【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〕
※シニアスプリングは他宿舎
コース一覧をご覧ください。(宿舎詳細は8・9ページ)
【最少催行人員】各期2名
※シニアスプリング3期は4名
(シニアスペシャルコースは教師1名に付き2名)
【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。
※集合場所については10ページのエリアMAPでご確認ください。
【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) 11:15
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。

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

相部屋は、部屋定員の半分の人数でご利用いただく部屋割りです。
※1名1室、2名1室でご予約の場合は割増料金を頂戴いたします。予めご了承ください。

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、ご希望の方はゴンドラ乗場(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。
※気象条件によりゴンドラ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。
・3期は70歳以上の方が対象。3名以上のクラスは教師2名でサポートいたします(2名以下のクラスは教師1名です)。
※申込資格は会期によって異なります。

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。
※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(コブを含む)入門

中級B以上

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、悪条件に変化したゲレンデに挑戦しましょう。

1期・2期
主に易しい非圧雪斜面を中心に行います。(状況に応じてコブを含む)

3期
主に易しいコブ斜面を中心に行います。(状況に応じて新雪を含む)
※当日のゲレンデコンディションにより内容が変更になる場合があります。

シニアスプリングコース

中級C以上

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～
※3期はコブ・不整地を中心としたレッスンです。

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26・27ページをご覧ください。

シニアコース技術レベル

●上級　急斜面でショートターンができる。もしくは、不整地やコブを連続してターンができる。(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　中斜面で基本的なショートターン、ロングターンができる
I.T.シルバー取得程度以上、SAJ2級取得程度
●中級B　中斜面でパラレルターンができる
I.T.シルバー取得程度
技術的には中級Aだが体力に自信がない方
●中級C　緩斜面でパラレルターンができる
技術的には中級Bだが体力に自信がない方
●初級A　緩斜面でシュテムターン～パラレルターン(スキーのスタンスが平行)ができる
●初級B　今回がスキー経験2回目～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

■シニアコース一覧

34ページ、35ページのレッスンカレンダーと併せてご覧ください。会期によっては技術レベルでの申込資格がございます。技術レベルは左ページの表をご覧ください。
◎があるコースはリフト券パック対象コースです（別途料金）。詳細は8ページをご確認ください。

シニアコース

【申込資格】 50歳以上（3期は70歳以上）
1期・2期・4期＝初心者～　3期＝中級C以上　5期＝初級B以上

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	12月11日（月）PM～12月15日（金）AM	スポーツハイム	81,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	36	
2期	1月15日（月）PM～1月19日（金）AM	スポーツハイム	81,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	46	◎
3期※	2月13日（火）PM～2月16日（金）AM	スポーツハイム	74,400	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	10	◎
4期	2月26日（月）PM～3月1日（金）AM	スポーツハイム	81,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	46	◎
5期	3月11日（月）PM～3月15日（金）AM	スポーツハイム	81,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20	◎

※3期は70歳以上の方が対象です。クラス分け後、3名以上のクラスは教師2名でサポートいたします。

シニアスペシャルコース

【申込資格】50歳以上／1期・2期＝中級C以上　3期＝初心者～
【募集定員】各教師1名につき7名（中級Cは7名、初級A・初級B・初心者は各5名）

会期	日程	担当教師	会費		◎
			会費内訳		
1期	12月18日（月）PM ～12月22日（金）AM	上級／三上信二 中級A／春野貞和・山田由記子 中級B／野田隆弘・宮崎裕佳 中級C／指名なし	中級B以上	89,800	
			中級C	81,800	
			講習4日、4泊、4夕食、4朝食		
2期	1月9日（火）PM ～1月12日（金）AM	上級／馬場猛 中級A／中路信雄・宮崎裕佳 中級B／三上信二 中級C／指名なし	中級B以上	70,500	◎
			中級C	64,500	
			講習3日、3泊、3夕食、3朝食		
3期	2月5日（月）PM ～2月9日（金）AM	上級／宮崎裕佳 中級A／馬場猛・中路信雄・塚脇幸子 中級B／春野貞和・山田由記子 中級C・初級A・初級B・初心／指名なし	中級B以上	89,800	◎
			初心者～中級C	81,800	
			講習4日、4泊、4夕食、4朝食		

●お願い　シニアスペシャルコース（中級C以上）は、ご自身の技術レベルに合ったクラスを自己申告で決めていただくため、入校経験のある方を対象にしております。ご自身の技術レベルと異なるクラスへのお申込みはお受けできませんのでご了承ください。ご自身の技術レベルはマイページにてご確認いただけます。マイページをお持ちでなく技術レベルがご不明な方はスキースクールへお問合せください。

その他のご案内

●**指定宿舎**　シニアスペシャルコースは指定宿舎にご宿泊のみのお取扱いとなります。安心してご参加いただけるようサポートさせていただくため、シニアコースご入校の初心・初級の方も指定宿舎にご宿泊ください。
●**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。
●**その他の50歳以上の方対象コース**
ジャイアントスペシャルコース1期（詳細28ページ）、一の瀬スペシャルコース（詳細29ページ）
野沢コース1期、月山コース5期（詳細32ページ）

シニア不整地（コブを含む）入門

【申込資格】中級B以上（50歳以上）

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	1月22日（月）PM～1月26日（金）AM	スポーツハイム	81,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	12	◎
2期	2月19日（月）PM～2月22日（木）AM	スポーツハイム	64,500	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	12	◎
3期	3月11日（月）PM～3月15日（金）AM	スポーツハイム	81,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	12	◎

シニアスプリングコース

【申込資格】中級C以上（50歳以上）

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	4月8日（月）PM ～4月12日（金）AM	シャレークリスチャニア（ツイン）	84,300	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	16
		シャレークリスチャニア（シングル）	99,300		
		奥志賀高原ホテル（ツイン）	110,000		
		奥志賀高原ホテル（シングル）	138,000		
		グランフェニックス（ツイン）	148,000		
		グランフェニックス（シングル）	173,000		
2期	4月15日（月）PM ～4月19日（金）AM	シャレークリスチャニア（ツイン）	84,300	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	16
		シャレークリスチャニア（シングル）	99,300		
		グランフェニックス（ツイン）	148,000		
		グランフェニックス（シングル）	173,000		
3期	※この会期はコブ、不整地を中心に、易しい状況からレッスンを展開します。				
	4月22日（月）PM ～4月26日（金）AM	コットンハウス（ツイン）	88,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	12
		コットンハウス（シングル）	98,000		

OKUSHIGA
Special

奥志賀スペシャル

技術レベルに合わせて教師を選べるコースです。

【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〕
※宿舎詳細は8・9ページをご覧ください。
【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）午前閉講⇒11：15　　午後閉講⇒15：15
※午前、午後の開講・閉講は右記日程でご確認ください。

下記の表を参考に受講コースをお選びください。

- ●上級A　I.T.ゴールド73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
  SAJ１級取得程度以上・準指導員取得程度
- ●上級C　急斜面でショートターンができる。もしくは、不整地やコブを連続してターンができる
  I.T.セミゴールド・シニアゴールド、SAJ1級取得程度
- ●中級A　中斜面で基本的なショートターン、ロングターンができる
  I.T.シルバー取得程度以上、SAJ2級取得程度
- ●中級B　中斜面でパラレルターンができる
  I.T.シルバー取得程度
  技術的には中級Aだが体力に自信がない方
- ●中級C　緩斜面でパラレルターンができる
  技術的には中級Bだが体力に自信がない方
- ●初級A　緩斜面でシュテムターン～パラレルターン（スキーのスタンスが平行）ができる
- ●初級B　今回がスキー経験2回目～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

奥志賀スペシャル・テクニカルアドバイザー（TA）鍵

ご自身の技術レベルに合わせて教師（クラス）を選べるコースです。クラス分けがないため、クラスの中でレベル差が生じる場合があります。初入校の方は、クラス分けのあるレギュラーコースへご入校ください。

SKI　中級者　上級者　中学生以上　奥志賀

【募集定員】内容の項目に定員の記載がない場合は教師1名に付き7名
【最少催行人員】各教師1名に付き2名、TA鍵は5名

※会期によって申込資格が異なります。

会期	日程	申込資格	担当教師	会費	会費内訳	内容	◎
1期	12月11日（月）PM～12月15日（金）AM	中級A以上	三上信二	87,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	基本姿勢徹底チェック	
2期	12月15日（金）PM～12月17日（日）PM	上級A・B・C	三上信二	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	◆基本姿勢徹底チェック（定員6名）	◎
	12月16日（土）AM～12月17日（日）PM			34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
	同上	中級A・上級C	宮崎裕佳	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	即効性ポジションチェック	
				34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
	同上	中級A以上	塚脇誠	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	コンディショントレーニング雪上編A「股関節の使い方≒エッジングの切り換え＆回旋編」（定員9名）	
				34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
3期	12月18日（月）PM～12月22日（金）AM	中級A以上	高瀬清久	87,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	シーズン初めのバランスコントロール	
4期	12月22日（金）PM～12月24日（日）PM	上級A・B・C	ミスターX	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	突然上達！「ポジションが全てを変える」	◎
	12月23日（土）AM～12月24日（日）PM			34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
	同上	中級A以上	高瀬清久	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	シーズン初めのバランスコントロール	
				34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
5期	1月3日（水）PM～1月5日（金）PM	中級A・上級C	春野貞和	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	ショートターン「両脚の同調」	◎
		中級A・B	塚脇誠	51,500		コンディショントレーニング雪上編B「股関節の使い方≒エッジング操作方法編」（定員9名）	
6期	1月6日（土）AM～1月8日（月）PM	上級A・B・C	野田隆弘	57,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス：高精密なスキー運動Ⅰ（基本姿勢／脚部の運動）	◎
7期	1月13日（土）AM～1月14日（日）PM	中級B以上	宮崎裕佳	34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	◆目指そう！「セミゴールド検定」（定員6名）	◎
8期	1月26日（金）PM～1月28日（日）PM	上級A・B・C	長谷川勝彦	61,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SIAトップデモ（ジャムプロスキースクール校長）によるスペシャルレッスン　（定員9名）	◎
	1月27日（土）AM～1月28日（日）PM			42,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
	同上	上級A・B・C	三上信二	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	◆ステップアップ①脱マイリズム「リズム変化と落差のあるターン」（定員6名）	
				34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
	同上	上級A・B・C	野田隆弘	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス：高精密なスキー運動Ⅱ（スピードや斜度変化に対応するポジション）	
				34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
9期	2月16日（金）PM～2月18日（日）PM	中級A	ミスターX	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	突然上達！「良いポジションをつかむ」	
	2月17日（土）AM～2月18日（日）PM			34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
	同上	中級A・B	春野貞和	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	◆ステップアップ②脱マイリズム「リズム変化と落差のあるターン」（定員6名）	
				34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
10期	2月23日（金）AM～2月25日（日）PM	上級A・B・C	野田隆弘	57,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	★シークエンス：高精密なスキー運動Ⅲ（ストックワーク／上体の補助動作）	◎
		中級A以上	宮崎裕佳	57,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	◆目指そう！「ゴールド検定」（定員6名）	

◎があるコースはリフト券パック対象コースです（料金別途）。詳細は8ページをご確認ください。

会期	日程	申込資格	担当教師	会費	会費内訳	内容	◎
11期	3月1日(金)PM～3月3日(日)PM	上級A・B・C	野田隆弘	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	欠点克服「テレマーク／アルペンスキー複合レッスン」※テレマークのレンタルは開講10日前までにご予約ください。	
	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM			34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
	同上	中級A以上	春野貞和	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	◆不整地の安定性を生むポジション　(定員6名)	
				34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
12期	3月15日(金)PM～3月17日(日)PM	上級A・B・C	ミスターX	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	突然上達！「ポジションが全てを変える」	
	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM			34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
	同上	中級A・B	馬場猛	51,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	斜度に応じた"安定スピードアップ法"	
				34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		◎
13期	3月18日(月)PM～3月22日(金)AM	上級A・B・C	野田隆弘	87,800	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	★シークエンス：高精密なスキー運動Ⅳ(さまざまな斜面でまとめ)	◎
		中級A以上	塚脇誠	87,800		ピンポイント技能向上	
		中級A以上	高瀬清久	87,800		さまざまな斜面を愉しむテクニック	
14期	3月23日(土)AM～3月24日(日)PM	上級A・B・C	中路信雄	34,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	◆コブ斜面スキルアップ　(定員6名)	◎
		中級A以上	高瀬清久	34,000		さまざまな斜面を愉しむテクニック	
15期	4月5日(金)PM～4月7日(日)PM	中級B以上	右表参照	49,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	右表参照	
	4月6日(土)AM～4月7日(日)PM			33,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
16期	4月12日(金)PM～4月14日(日)PM	中級B以上	右表参照	49,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	右表参照	
	4月13日(土)AM～4月14日(日)PM			33,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
17期	4月19日(金)PM～4月21日(日)PM	中級B以上	右表参照	49,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	右表参照	
	4月20日(土)AM～4月21日(日)PM			33,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
18期	4月27日(土)AM～4月29日(月)PM	上級A・B・C	長谷川勝彦	67,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	SIAトップデモ(ジャムプロスキースクール校長)によるスペシャルレッスン　(定員9名)	
		中級A以上	森川敬介	55,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ザラメ雪が好きになるテクニック	
		中級A以上	塚脇誠	55,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	オーストリア式シチュエーションスキーイング(スプリングバージョン)	
TA鍵1期	5月3日(金)AM～5月5日(日)AM	上級A・B・C	鍵周作	49,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	ショートターンを中心にさまざまなラインどり(定員9名)	
19期	5月3日(金)AM～5月5日(日)PM	上級A・B・C	野田隆弘	55,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	総仕上げ&来期の課題	

◎があるコースはリフト券パック対象コースです(料金別途)。詳細は8ページをご確認ください。
※テレマーク複合特訓のテレマークレンタルが必要な方は、必ず開講日の10日前までにご予約をお願いいたします。直前でのご予約はレンタルのご用意ができませんのでご了承ください。(板・ブーツのセット／3,300円現地払い)

◆インカムレッスン／インカムを使用し、滑走中のリアルタイムフィードバックでより実りあるレッスンを行います。
(1日のうち午前もしくは午後の半日で使用します。)
【対象会期】レッスン内容は左ページおよび上記の一覧表をご覧ください。
2期(三上／上級A・B・C)、7期(宮崎／中級B以上)、8期(三上／上級A・B・C)、9期(春野／中級A・B)、10期(宮崎／中級A以上)、11期(春野／中級A以上)、14期(中路／上級A・B・C)

★ シークエンス／テーマごとに順序立て、継続的なスキルアップとイメージの定着に繋がるレッスンを行います。2回以上受講いただくのが効果的ですが、1会期のみのご参加も可能です。

野田隆弘『高精密なスキー運動』
Ⅰ(6期)：基本姿勢／脚部の運動
Ⅱ(8期)：スピードや斜度変化に対応するポジション
Ⅲ(10期)：ストックワーク／上体の補助動作
Ⅳ(13期)：さまざまな斜面でまとめ

●15期～17期の申込資格と担当教師

会期	申込資格	担当教師	内容
15期	上級A・B・C	春野貞和	春雪をスピードアップする切り換えの洗練
	中級A・上級C	馬場猛	コブ攻略(連続ターンに必要なスキル・メンタル)
	中級A以上	三上信二	湿雪が好きになる滑らせ方
	中級A以上	宮崎裕佳	コブ斜面が苦手な方へ「コブスキルアップ」
	中級A・B	塚脇誠	シチュエーションスキーイング
	中級A・B	山田由記子	春雪を愉しむポイント伝達
16期	上級A・B・C	ミスターX	オールラウンド
	上級A・B・C	春野貞和	コブ克服チャレンジ ※1
	中級A以上	宮崎裕佳	オールラウンド
	中級A以上	中路信雄	コブ克服じっくり ※2
	中級A・B	野田隆弘	オールラウンド
	中級A・B	三上信二	コブ克服じっくり ※2
17期	上級A・B・C	杉山公信	オールラウンド
	上級A・B・C	野田隆弘	コブ克服チャレンジ ※1
	中級A以上	森川敬介	オールラウンド
	中級A・B	馬場猛	オールラウンド
	中級A・B	春野貞和	コブ克服じっくり ※2

※1 チャレンジ＝連続したコブを滑り込みたい方のためのクラス。状況に応じて縦のラインどりにも挑戦します。
※2 じっくり＝ベンディング動作やコブ形状の見極め等、コブの基本を学びたい方のためのクラス。

コース共通のご案内

●お願い　このコースは、ご自身の技術レベルに合ったクラスを自己申告で決めていただくため、入校経験のある方を対象にしています。ご自身の技術レベルと異なるクラスへのお申込みはお受けできませんのでご了承ください。ご自身の技術レベルはマイページにてご確認いただけます。マイページをお持ちでなく技術レベルがご不明な方はスキースクールへお問合せください。

●指定宿舎　このコースは指定宿舎にご宿泊のみのお取扱いとなります。

Junior

子供・中学高校生

お子様の成長を大自然とともに。

初心者　初級者　中級者　上級者　小学生　中高生　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
【部屋割り】定員制男女別相部屋／同室希望のお友達がいらっしゃる場合はお申込み時にお申し出ください。
・相部屋ご利用の保護者の方は、同性のお子様との相部屋になります。
・洋室およびスキーヤーズベッド個室利用（1名1室・2名1室）は保護者の方とお子様でのご利用または保護者の方のみでのご利用とさせていただきます。割増料金は8ページをご参照ください。
【集合受付】スポーツハイムフロント　到着時～13：00
【開講時間】初日（雪上）13：30
【解散】閉講日昼食後（スポーツハイム）13：00

子供スクール

小学生　SKI

●子供スクールの特徴

レベルごとにクラス分けを行います。

初心者～上級者までレベルに合ったクラスでレッスンを行います。

レッスンの様子を動画撮影いたします。

撮影した動画は後日ホームページからダウンロードしてご覧いただけます。（ご参加の方にURLをお知らせいたします。）

検定を受検できます。

会期中にSIAメダル検定とジュニアI.T.検定を行い、目標をもって楽しく受講することができます。大人の方は希望者のみ（別料金）。

保護者の方の付き添い参加が可能です。

お子様おひとりに対し保護者の方（三親等まで）おひとりの大人クラスへご参加が可能です。

「杉山ジュニアカップ」に参加します。

2期の会期中、「第50回杉山ジュニアカップ」に全員ご参加いただきます。大人の方のご参加は任意ですが、大会開催中のレッスンはありませんので、参加されない方はフリースキーとなります。

子供スクールの1日の流れ

●下記のスケジュールは変更になる場合があります。各会期、ご出発前に行程・もちもの等のご案内をお送りいたします。

初日（開校日）

13:30～15:30	開校式/クラス分け スキーレッスン
	入浴
18:00	夕食 ミーティング
21:00	消灯・就寝（教師見回り）

2日目～5日目

6:50	起床
7:00	朝食→スキーの準備
9:00～11:00	スキーレッスン
11:30	昼食
13:00～15:00	スキーレッスン
	フリースキー（教師引率）/入浴/勉強会
18:00	夕食
	ミーティング・お楽しみ会
21:00	消灯・就寝（教師見回り）

最終日（閉校日）

6:50	起床
7:00	朝食→スキーの準備
9:00～11:00	スキーレッスン 閉校式
11:00	レンタル返却→着替え・荷造り
12:00	昼食→スポーツハイムにて解散

■子供スクール一覧

【最少催行人員】小学生・大人とも各期2名

会期	日程	コース	会費		会費内訳	定員
1期	12月25日（月）PM-12月30日（土）AM ※バスは12月24日（日）夜出発（車中泊）	小学生レギュラー	136,200		講習5日、5泊、5夕食、5朝食、5昼食、リフト代、検定代、メダル代	55
		【バス付】小学生レギュラー	156,700		講習5日、5泊、5夕食、5朝食、5昼食、リフト代、検定代、メダル代、バス代	
		大人（19歳以上）	59歳以下	129,200	講習5日、5泊、5夕食、5朝食、リフト代	5
			60歳以上	126,100		
		【バス付】大人（19歳以上）	上記会費+20,500		講習5日、5泊、5夕食、5朝食、リフト代、バス代	
	お申込み後、バス付⇒バスなし、バスなし⇒バス付へのご変更はお受けできません。ご変更の際には、一度すべてのご予約を取消後、新たにお申込みをお願いいたします。					
2期	3月26日（火）PM-3月31日（日）AM ※バスは3月25日（月）夜出発（車中泊）	小学生レギュラー	136,200		講習5日、5泊、5夕食、5朝食、5昼食、リフト代、検定代、メダル代	55
		【バス付】小学生レギュラー	156,700		講習5日、5泊、5夕食、5朝食、5昼食、リフト代、検定代、メダル代、バス代	
		大人（19歳以上）	59歳以下	129,200	講習5日、5泊、5夕食、5朝食、リフト代	5
			60歳以上	126,100		
		【バス付】大人（19歳以上）	上記会費+20,500		講習5日、5泊、5夕食、5朝食、リフト代、バス代	
	お申込み後、バス付⇒バスなし、バスなし⇒バス付へのご変更はお受けできません。ご変更の際には、一度すべてのご予約を取消後、新たにお申込みをお願いいたします。					

※会費に含まれるリフト券は、初日の午前～最終日の午後までご利用いただけます。　※小学生・大人では会費に含まれるものが異なります。

【日　　程】左ページ表参照
【申込資格】
●小学生レギュラー／小学1年生～6年生（初心者～上級者）
お子様だけでご参加の場合は各自で生活行動のできる方に限らせていただきます。（就学前の児童のご入校はお受けできません。）
※今シーズンはジュニアレーシングの募集はありません。
●大人（19歳以上）／初級以上（初心者の募集はありません。）
お子様1名に付き、保護者（三親等まで）1名のお申込みが可能です。中学高校生コースと合同でのクラス分けです。

【レンタル】
レンタルご希望の方は、お申込時にご予約ください。レンタル代は現地払いです。
●スキーセット（板・ブーツ・ストック）
子供料金／初日午後～最終日午前（子供スクール開講中のご利用）＝8,500円
初日午前～最終日午後（6日間）＝10,000円
※大人料金は9ページをご覧ください。

【もちもの】もちもの等記載のご案内を各会期のご出発前に送付いたします。
【集合・解散】現地集合・現地解散

東京からの直通バス

東京⇔現地の引率付往復直通バスを運行します。料金は子供・大人とも会費にプラス20,500円（到着日の朝食・昼食付）。満席になりますとご利用いただけませんので、ご希望の方はお早めのお申込みをおすすめいたします。※片道料金はありません。

●往路（1期12/24、2期3/25＝運転士2名）⇒22：15東京駅付近出発予定（車中泊）。時間調整しながら開講日の朝7：30スポーツハイム着。
●復路（1期12/30、2期3/31）⇒閉講日の19：30東京駅付近到着予定。
●バス会社＝長電バス・シーマ観光バス

中学高校生コース

中高生　SKI

【日　　程】下表参照
【申込資格】中学生・高校生

会期	申込資格
1期・2期・5期	初級者～上級者（初心者の募集はありません。）
3期・4期	初心者～上級者

●クラス分け
1期・3期・4期＝中学高校生コースにご参加の方でのクラス分け
2期・5期＝子供スクール「大人19歳以上」と合同でのクラス分け
【レンタル】
レンタルご希望の方は、お申込時にご予約ください。レンタル代は現地払いです。
●スキーセット（板・ブーツ・ストック）
1期＝8,910円　2期・5期＝14,850円　3期＝8,140円　4期＝11,880円
（中学高校生コース開講～閉講までのレンタル料金です。）
【もちもの】もちもの等記載のご案内を各会期のご出発前に送付いたします。
【集合・解散】現地集合・現地解散
【動画の配信】レッスン中に撮影した動画をマイページよりご覧いただけます。
※マイページのご利用には、お申込み前にインターネットでの会員登録が必要です（詳細5ページ）。

東京からの直通バス

2期と5期は、東京⇔現地の引率付往復直通バスを運行します。料金は会費にプラス20,500円（到着日の朝食・昼食付）。満席になりますとご利用いただけませんので、ご希望の方はお早めのお申込みをおすすめいたします。
※片道料金はありません。
●往路（2期12/24、5期3/25＝運転士2名）⇒22：15東京駅付近出発予定（車中泊）。時間調整しながら開講日の朝7：30スポーツハイム着。
●復路（2期12/30、5期3/31）⇒閉講日の19：30東京駅付近到着予定。
●バス会社＝長電バス・シーマ観光バス

中学高校生コースその他のご案内

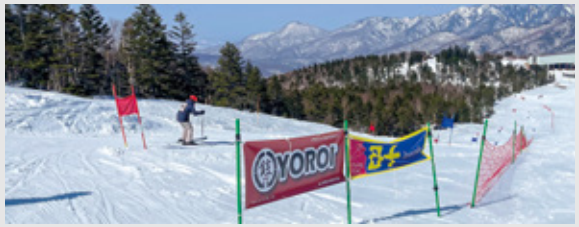
●検定
受検ご希望の方は現地でお申込みください（別料金）。
I.T.検定／3,000円～4,500円（メダル代込）、SIAメダル検定／2,300円

●遠足
志賀高原はいくつものスキー場が連なる広大なウィンターリゾートです。1期・4期は、期間中、志賀高原内の他のスキー場へ遠足に出かけます。（悪天候の場合は中止になる場合があります。）

●スキー大会
5期ご入校の方は、会期中に開催する「第50回杉山ジュニアカップ」にご参加いただけます。大会開催中のレッスンはありませんので、参加されない方はフリースキーとなります。

集まれ！ ジュニアレーサー

奥志賀高原スキー場で開催される「4Sスキー大会」（3/10）は、小学生～シニアまでご参加いただけます。みなさまのご参加をお待ちしております。（詳細は11ページをご覧ください。）



■中学高校生コース一覧　【最少催行人員】各期2名

会期	日程	会費		会費内訳	備考	定員
1期	12月22日（金）PM~12月25日（月）AM		82,300	講習3日、3泊、3夕食、3朝食、2昼食、リフト代	遠足時の昼食1回現地払い。リフト券は初日午前～最終日午後までご利用いただけます。リフト券代なしの会費は58,000円	15
2期	12月25日（月）PM~12月30日（土）AM ※バスは12月24日（日）夜出発（車中泊）		133,600	講習5日、5泊、5夕食、5朝食、5昼食、リフト代	リフト券は初日午前～最終日午後までご利用いただけます。リフト券代なしの会費は98,000円	30
		【バス付】	154,100	講習5日、5泊、5夕食、5朝食、5昼食、リフト代、バス代	リフト券は初日午前～最終日午後までご利用いただけます。リフト券代なしの会費は118,500円	
	お申込み後、バス付⇒バスなし、バスなし⇒バス付へのご変更はお受けできません。ご変更の際には、一度すべてのご予約を取消後、新たにお申込みをお願いいたします。					
3期	1月3日（水）PM~1月5日（金）PM		61,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食、2昼食、リフト代	リフト券は初日午前～最終日午後までご利用いただけます。リフト券代なしの会費は43,500円	15
4期	3月22日（金）PM~3月26日（火）AM		107,100	講習4日、4泊、4夕食、4朝食、3昼食、リフト代	遠足時の昼食1回現地払い。リフト券は初日午前～最終日午後までご利用いただけます。リフト券代なしの会費は77,500円	20
5期	3月26日（火）PM~3月31日（日）AM ※バスは3月25日（月）夜出発（車中泊）		133,600	講習5日、5泊、5夕食、5朝食、5昼食、リフト代	リフト券は初日午前～最終日午後までご利用いただけます。リフト券代なしの会費は98,000円	30
		【バス付】	154,100	講習5日、5泊、5夕食、5朝食、5昼食、リフト代、バス代	リフト券は初日午前～最終日午後までご利用いただけます。リフト券代なしの会費は118,500円	
	お申込み後、バス付⇒バスなし、バスなし⇒バス付へのご変更はお受けできません。ご変更の際には、一度すべてのご予約を取消後、新たにお申込みをお願いいたします。					

Deluxe

デラックス

少人数制のゆったりしたレッスンを充実の宿で。

SKI　初心者　初級者　中級者　上級者　20歳以上

奥志賀　ジャイアント

※会期によって申込資格が異なります。

【会　　場】奥志賀高原・ジャイアントとその周辺のスキー場
【宿　　舎】コース一覧参照
【最少催行人員】各期2名
（スペシャルコースは教師1名に付き2名）
【受　　付】各宿舎に荷物お預け等ご準備いただき、開講時間までに集合場所へお集まりください。
【集合場所】奥志賀：「森の音楽堂」前
ジャイアント：ジャイアントリフト乗場付近
※集合場所については10ページのエリアMAPでご確認ください。
【開講時間】初日（雪上）14：00
【閉講時間】最終日（雪上）11：30

デラックスコース

少人数制のレッスンでゆったり楽しんでいただけるコースです。ホテルやペンションからお好みの宿舎をお選びいただき、充実したスキーライフをお過ごしください。

デラックスコース

現地でクラス分けを行うベーシックなコース。（1クラス最大6名）
20歳以上の方にご入校いただけます。

会期	会場
1期・2期・3期・5期・7期	奥志賀
6期	ジャイアント

デラックススペシャルコース

20歳以上の中級A・B（4期のみ中級A以上）の方を対象としたスペシャルコース。教師1名に付き1クラスでの開講です。現地でのクラス分けはありません。

中級A・B　上級者

会期	会場	申込資格・担当教師
1期・2期・4期	奥志賀	右ページ参照
3期	ジャイアント	

グランドシニアコース

ゆったりと安全にスキーをお楽しみいただくことが目的です。
体力に自信がない方にもおすすめです。

中級以上　70歳以上

●グランドシニアコース
70歳以上の方限定。クラス分け後、3名以上のクラスは教師2名でサポートいたします。
【会期】デラックスコース4期
【申込資格】70歳以上で中級C以上の方
【会場】奥志賀高原

その他のご案内

●指定宿舎
デラックススペシャルコースは指定宿舎にご宿泊のみのお取扱いとなります。

●レンタル
各ホテルのレンタルまたは奥志賀センターハウス内のレンタルショップをご利用ください。

●ホテル・ペンション泊のこちらのコースもおすすめです。
デラックスコース以外にも、ホテル・ペンション泊のコースがございます。詳細は各ページをご覧ください。
・レギュラーコース（詳細14・15ページ）
・目的別集中コース（詳細16・17ページ）
・シニアスプリングコース（詳細18・19ページ）

■デラックスコース利用宿舎

※会期により設定宿舎は異なります。宿舎詳細は8・9ページをご覧ください。

奥志賀

【ホテル】奥志賀高原ホテル

【ホテル】ホテル グランフェニックス奥志賀

【ペンション】コットンハウス

ジャイアント

【ホテル】ホテルベルグ

【ホテル】ホテルアルペンブルク

■デラックスコース一覧

34ページ、35ページのレッスンカレンダーと併せてご覧ください。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13ページをご覧ください。

デラックスコース

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	1月9日(火)PM～1月12日(金)AM 会場:奥志賀 申込資格:中級C以上(20歳以上)	コットンハウス(ツイン)	69,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	15
		コットンハウス(シングル)	76,500		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	91,300		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	114,700		
		グランフェニックス(ツイン)	141,500		
		グランフェニックス(シングル)	170,500		
2期	1月22日(月)PM～1月26日(金)AM 会場:奥志賀 申込資格:初心者～(20歳以上)	コットンハウス(ツイン)	91,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15
		コットンハウス(シングル)	101,000		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	121,500		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	152,700		
		グランフェニックス(ツイン)	185,000		
		グランフェニックス(シングル)	222,900		
3期	2月13日(火)PM-2月16日(金)AM 会場:奥志賀 申込資格:中級C以上(20歳以上)	コットンハウス(ツイン)	69,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	15
		コットンハウス(シングル)	76,500		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	91,300		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	114,700		
		グランフェニックス(ツイン)	141,500		
		グランフェニックス(シングル)	170,500		
4期	2月19日(月)PM～2月22日(木)AM 会場:奥志賀 申込資格:70歳以上で中級C以上	コットンハウス(ツイン)	78,900	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	10
		コットンハウス(シングル)	86,400		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	101,200		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	124,600		
		グランフェニックス(ツイン)	151,400		
		グランフェニックス(シングル)	180,400		
5期	3月4日(月)PM～3月8日(金)AM 会場:奥志賀 申込資格:初級A以上(20歳以上)	コットンハウス(ツイン)	91,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15
		コットンハウス(シングル)	101,000		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	121,500		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	152,700		
		グランフェニックス(ツイン)	185,000		
		グランフェニックス(シングル)	222,900		
6期	3月11日(月)PM～3月15日(金)AM 会場:ジャイアント 申込資格:中級C以上(20歳以上)	ホテルベルグ（2名1室）	84,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	12
		ホテルベルグ（1名1室）	90,500		
		アルペンブルク（ツイン）	89,500		
		アルペンブルク（シングル）	99,500		
		※アルペンブルクのデラックスツインはツイン・シングルともに上記会費＋4,000円			
7期	4月1日(月)PM～4月5日(金)AM 会場:奥志賀 申込資格:初級A以上(20歳以上)	コットンハウス(ツイン)	91,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15
		コットンハウス(シングル)	101,000		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	113,000		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	141,000		
		グランフェニックス(ツイン)	185,000		
		グランフェニックス(シングル)	222,900		

デラックススペシャルコース

会期	日程	担当教師	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	1月9日(火)PM ～1月12日(金)AM 会場:奥志賀 申込資格:中級A・B	杉山公信	コットンハウス(ツイン)	75,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	7
			コットンハウス(シングル)	82,500		
			奥志賀高原ホテル(ツイン)	97,300		
			奥志賀高原ホテル(シングル)	120,700		
			グランフェニックス(ツイン)	147,500		
			グランフェニックス(シングル)	176,500		
2期	1月22日(月)PM ～1月26日(金)AM 会場:奥志賀 申込資格:中級A・B	塚脇幸子	コットンハウス(ツイン)	99,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	7
			コットンハウス(シングル)	109,000		
			奥志賀高原ホテル(ツイン)	129,500		
			奥志賀高原ホテル(シングル)	160,700		
			グランフェニックス(ツイン)	193,000		
			グランフェニックス(シングル)	230,900		
3期	3月11日(月)PM ～3月15日(金)AM 会場:ジャイアント 申込資格:中級A・B	山田由記子	ホテルベルグ（2名1室）	92,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	7
			ホテルベルグ（1名1室）	98,500		
			アルペンブルク（ツイン）	97,500		
			アルペンブルク（シングル）	107,500		
			※アルペンブルクのデラックスツインはツイン・シングルともに上記会費＋4,000円			
4期	4月1日(月)PM ～4月5日(金)AM 会場:奥志賀 申込資格:中級A以上	塚脇誠	コットンハウス(ツイン)	99,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	7
			コットンハウス(シングル)	109,000		
			奥志賀高原ホテル(ツイン)	121,000		
			奥志賀高原ホテル(シングル)	149,000		
			グランフェニックス(ツイン)	193,000		
			グランフェニックス(シングル)	230,900		

Racing
レーシング

ポール入門から本格レーサーまで充実のプログラム。

SKI　中級者　上級者　中学生以上　奥志賀

※会期によって申込資格が異なります。シニアレーシングは50歳以上。

【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〕
【最少催行人員】各期4名
【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
12/23(1期)、1/13(4期)、1/27(6期)、2/23(8期)、
3/9(10期)、3/16(11期)は8：30
※5期・7期(一の瀬)は右記日程でご確認ください。
【閉講時間】最終日(雪上) 午前閉講⇒11：15　午後閉講⇒15：15
※午前、午後の開講・閉講は右記日程でご確認ください。

レーシングコース　担当：塚脇誠

入門～本格派上級コース、シニアレーシングコース等、充実したコース設定。テクニカルプログラムはもちろんのこと、シチュエーションスキーイングなど奥志賀高原のトレーニング環境(自然環境)を最大限に活用し、スキー滑走能力を広げタイムアップを目指します。

■レーシングコース一覧

34ページ、35ページのレッスンカレンダーと併せてご覧ください。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13ページをご覧ください。

レーシングコース　・5期と7期は一の瀬スキー場でのトレーニングです。集合時間・場所は下記日程でご確認ください。

会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員	◎
1期	12月22日(金)PM～12月24日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	48,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	フリー滑走トレーニング&ポール入門・構築トレーニング(ポール入門者歓迎)	15	◎
	12月23日(土)AM～12月24日(日)PM			31,600	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
2期	12月30日(土)PM～1月3日(水)AM	中級A以上	スポーツハイム	83,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	ポール(構築)トレーニング&レーシングのためのフリー滑走トレーニング(ポール入門者歓迎)	15	
3期	1月6日(土)AM～1月8日(月)PM	中級A以上	スポーツハイム	53,400	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	ポールトレーニング(タイムトライアルトレーニング含む)&レーシングのためのフリー滑走トレーニング	15	◎
4期	1月12日(金)PM～1月14日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	48,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SL Ⅰ(入門①):SLテクニックの基礎(ショートポール入門)&ショートターンの質の向上トレーニング(ポール入門者歓迎)　※ネトロンポール使用	15	◎
	1月13日(土)AM～1月14日(日)PM			31,600	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
5期	※集合／一の瀬ファミリーゲレンデ券売所前:19日=14:00　20日=9:00　送迎を予約された方はスポーツハイム玄関前:19日=13:30　20日=8:30 スポーツハイムご宿泊の方には送迎があります。ご希望の方はお申込み確定後にご予約ください(先着9名)。送迎車が満席の場合、自家用車での移動をお願いすることもあります。予めご了承ください。							
	1月19日(金)PM～1月21日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	48,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	一の瀬コースⅠ:急斜面含むGSL実践トレーニング	15	
	1月20日(土)AM～1月21日(日)PM			31,600	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
6期	1月26日(金)PM～1月28日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	48,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SL Ⅱ(入門②):SLの基礎から展開(徹底したショートポールトレーニング)	15	◎
	1月27日(土)AM～1月28日(日)PM			31,600	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
7期	※集合／一の瀬ダイヤモンドゲレンデ券売所前:16日=14:00　17日=9:00　送迎を予約された方はスポーツハイム玄関前:16日=13:30　17日=8:30 スポーツハイムご宿泊の方には送迎があります。ご希望の方はお申込み確定後にご予約ください(先着9名)。送迎車が満席の場合、自家用車での移動をお願いすることもあります。予めご了承ください。							
	2月16日(金)PM～2月18日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	48,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	一の瀬コースⅡ:スーパーG(入門)&GSL(実践)トレーニング	15	
	2月17日(土)AM～2月18日(日)PM			31,600	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
8期	2月22日(木)PM～2月25日(日)PM	中級A以上	スポーツハイム	69,800	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	SL&GSL実践トレーニング(タイムトライアル・レーストレーニング含む)	15	
	2月23日(金)AM～2月25日(日)PM			53,400	講習3日、2泊、2夕食、2朝食			◎
9期	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	31,600	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	SL Ⅲ(展開):SLの基礎から展開(ロングポール適応・対応トレーニング)	15	◎
10期	※大会参加コース／ご入校の方は全員「4Sスキー大会」(3/10奥志賀)にご参加いただきます。コースへのお申込みが大会のエントリーとなります。会費に大会参加費が含まれています。 大会の詳細は27ページをご覧ください。							
	3月8日(金)PM～3月10日(日)PM	中級以上	スポーツハイム	48,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	最速の実践・戦術トレーニング(4Sスキー大会対策)	20	
	3月9日(土)AM～3月10日(日)PM			31,600	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			◎
11期	3月15日(金)PM～3月17日(日)PM	中級A以上(ポール経験者)	スポーツハイム	48,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	SL Ⅳ:SLの基礎から実践への展開／SL最速テクニックへ	15	
	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM			31,600	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			◎

◎があるコースはリフト券パック対象コースです(別途料金)。詳細は8ページをご確認ください。

シニアレーシングコース（50歳以上）

シニア（50歳以上）の方を対象としたレーシングコースです。

50歳以上

シニアレーシングコース

会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員	◎
1期	1月22日（月）AM ～1月26日（金）AM	中級B以上（50歳以上）	スポーツハイム	86,900	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	ポール入門Ⅰ:ポール（旗門）滑走に挑戦！／ポール（ショートポール含む）の滑り方を練習（ポール入門者歓迎）	15	◎
2期	2月13日（火）PM ～2月16日（金）AM	中級B以上（50歳以上）	スポーツハイム	66,900	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	ポール入門Ⅱ:ポール（旗門）滑走の基礎から展開／ポール滑走をじっくり体験・練習	12	◎
3期	2月19日（月）AM ～2月22日（木）AM	中級A以上（50歳以上）	スポーツハイム	71,300	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	最速への実践・戦術トレーニングを展開（4Sスキー大会対策を含む）	15	◎
4期	3月11日（月）AM ～3月15日（金）AM	中級A以上（50歳以上）	スポーツハイム	86,900	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	23/24シーズンのまとめ&24/25シーズンに向けての第一歩／ポール未使用トレーニング&ピンポイントトレーニングを含む（ポール入門者歓迎）	12	◎

◎があるコースはリフト券パック対象コースです（別途料金）。詳細は8ページをご確認ください。

その他のご案内

●ポール経験　レーシング：1期・2期は、ポール入門者向けの展開も含みます。同時に、アルペンスキー運動技術の基礎の再確認にも効果的です。5期・7期・9期・11期はポール経験者対象のため、ポールが初めての方はこれ以外の会期を受講されてからのご参加をおすすめします。
シニアレーシング：1期・2期は、フリー滑走とポール滑走の基本からじっくり体験・練習できる、ポール入門者向けのプログラムで展開します。

●用　具　下記の用具を必ずお持ちください。

6期・8期	SLプロテクター（シンガード）
9期・11期	SLプロテクター（シンガード、パンチガード）
7期	ヘルメット（FIS規格を推奨）

※シンガードは膝・脛、パンチガードは手のプロテクターです。

内容に競技種目（SL・GSL）が明記されていない会期につきましては、トレーニング効果を高めるため可能な限りSL・GSLの競技用具（スキー、ヘルメット、プロテクター類）をご用意ください。

●レンタル　シンガードのレンタル（1,500円／会期中）があります。数に限りがありますのでお申込みの際にご予約ください。パンチガードのレンタルはありません。

●トレーニング内容　天候やゲレンデ状況等により、トレーニング内容を変更する場合があります。予めご了承ください。

●小学生のご参加　保護者の方とご一緒にお申込みいただくことを条件に、大会参加コース（スポーツハイム泊）のみ小学生のご参加が可能です（講習のみの参加はできません）。子供料金の設定はありませんので予めご了承ください。

杉山スキー＆スノースポーツスクール主催
第48回 4Sスキー大会

GSL競技と技術コンテストの2種目を開催！
レーサーも基礎スキーヤーも、大人もお子さまも！
お気軽にご参加ください。

【開催日】　3月10日（日）

【受付時間・場所】
AM8:45
奥志賀高原スキー場第4ゲレンデのゴール付近にお越しください。

【種　目】　①GSL（大回転）
②技術コンテスト（総合滑降）
※会場／奥志賀高原スキー場第4ゲレンデ
（②のC、D、E、F、Gクラスはクマ落しコース）

【参加資格】杉山スクールにご入校経験のある小学1年生以上の男女（中級A以上）
※ヘルメットを必ず着用してください。

【クラス】　A：小学1～3年　B：小学4～6年
C：中学・高校生　D:19～35歳
E：36～49歳　F：50～59歳
G：60～69歳　H：70～79歳
I：80歳以上

【参加費】　5,000円（保険代込）
※レギュラー15期・コブ特訓5期・レーシング10期は、会費に大会参加費が含まれています。

【競技方法】①（GSL）：2本の合計タイム
②（総合滑降）：ジャッジによる採点
※①＋②の総合順位と①②それぞれの種目ごとの順位を決定。

【表　　彰】各組男女別総合順位（GSL＋コンテスト）のみ

【申込締切】3月6日（水）

【お申込み】スギヤマトラベル　☎03-3562-5988
（WEB申込み）
https://sugiyama-travel.com/
競技方法等のお問合せは、
スポーツハイム奥志賀　☎0269-34-2551

Giant / Maruike

ジャイアント・丸池

宿舎はゲレンデが目の前の好立地。
抜群のロケーションで効率的なレベルアップを。

ジャイアントスペシャル　TA 斉藤

【会　　場】ジャイアント、西館山、ブナ平、東館山とその周辺のスキー場
【宿　　舎】ホテルベルグ[和室]
ホテルアルペンブルク[洋室・バストイレ付]
※宿舎詳細は8・9ページをご覧ください。
【最少催行人員】各期2名
【集合受付】ジャイアントスペシャル／各宿舎に荷物お預け等ご準備いただき、開講時間までにジャイアントリフト乗り場横リフト券売場前へお集まりください。
TA斉藤／開講時間の15分前までにホテルベルグフロントで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) 午前閉講⇒11:15
※午前、午後の開講・閉講は右記日程でご確認ください。

丸池スペシャル

【会　　場】丸池、サンバレー、蓮池とその周辺のスキー場
【宿　　舎】丸池ホテル[和室・トイレ付]
※宿舎詳細は8・9ページをご覧ください。
【最少催行人員】2名
【集合受付】13:10～13:20
ホテルフロントにて受付後、丸池リフト乗場横リフト券売所前へお集まりください。
【開講時間】初日(雪上) 13: 30
【閉講時間】最終日(雪上) 11:15

ジャイアントスペシャル

SKI　中級者　上級者　50歳以上　中学生以上　ジャイアント

※会期によって申込資格が異なります。

会期	日程	申込資格	担当教師	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員
1期 シニア	1月22日(月)PM～1月26日(金)AM	中級A以上 (50歳以上)	杉山公信	アルペンブルク(ツイン)	96,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	さまざまなシチュエーションをたくさん滑る	9
				アルペンブルク(シングル)	106,500			
				※アルペンブルクのデラックスツインはツイン・シングルともに上記会費＋4,000円				
2期	2月13日(火)PM～2月16日(金)AM	上級A・B・C	森川敬介	ホテルベルグ(2名1室)	68,800	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	ワンランクアップの切り換え技法	9
				ホテルベルグ(1名1室)	73,300			
3期	2月26日(月)PM～3月1日(金)AM	上級A・B・C	野田隆弘	ホテルベルグ(2名1室)	91,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	急斜面攻略のすすめ	9
				ホテルベルグ(1名1室)	97,500			

丸池スペシャル

SKI　中級者　上級者　中学生以上　丸池

会期	日程	申込資格	担当教師	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員
1期	2月19日(月)PM～2月22日(木)AM	中級A以上	中路信雄	丸池ホテル(2名1室)	75,500	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	丸池エリアから毎日遠足	9
				丸池ホテル(1名1室)	78,500			

テクニカルアドバイザーコース(TA)

SKI　中級者　上級者　中学生以上　ジャイアント

テクニカルアドバイザー(TA)の斉藤健が担当するコースです。指導経験豊富な教師の指導を、レベルアップにお役立てください。
※TA鍵は奥志賀スペシャルコース(20、21ページ)をご覧ください。

■ TA斉藤 【担当教師】斉藤健

会期	日程	申込資格	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員
1期	12月30日(土)AM～1月3日(水)AM	中級A以上	ホテルベルグ(相部屋)	103,000	講習4.5日、4泊、4夕食、4朝食	リラックスポジショニング	9
2期	1月6日(土)AM～1月8日(月)AM	中級A以上	ホテルベルグ(相部屋)	51,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	リラックスポジショニング	9
3期	2月11日(日)AM～2月13日(火)AM	中級A以上	ホテルベルグ(相部屋)	49,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	リラックスして自然体スキー	9
4期	2月23日(金)AM～2月25日(日)AM	中級A以上	ホテルベルグ(相部屋)	51,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	リラックスして自然体スキー	9
5期	3月17日(日)AM～3月20日(水)AM	中級A以上	ホテルベルグ(相部屋)	70,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	リラックスフォームを整える	9

コース共通のご案内(ジャイアント・丸池・TA・一の瀬)

●**自己申告**　このコースは、ご自身の技術レベルに合ったクラスを自己申告で決めていただくため、入校経験のある方を対象にしています。ご自身の技術レベルと異なるクラスへのお申込みはお受けできませんのでご了承ください。ご自身の技術レベルはマイページにてご確認いただけます。マイページをお持ちでなく技術レベルがご不明な方はスキースクールへお問合せください。

●**指定宿舎**　このコースは指定宿舎にご宿泊のみのお取扱いとなります。

Ichinose
一の瀬

中斜面の一枚バーンを活用し
ロングクルーズ＆スピードアップを実現。

【会　　場】一の瀬スキー場とその周辺のスキー場
【宿　　舎】シャレー志賀［和室・トイレ洗面付］
※宿舎詳細は8・9ページをご覧ください。
【最少催行人員】2名
【集合受付】宿舎に荷物お預け等ご準備いただき、開講時間までに一の瀬ファミリーゲレンデ券売所前にお集まりください。
【開講時間】初日（雪上）13：30
【閉講時間】最終日（雪上）11：15

一の瀬スペシャル

SKI　中級者　上級者　50歳以上　一の瀬

※会期によって申込資格が異なります。

会期	日程	申込資格	担当教師	宿舎	会費	会費内訳	内容	定員
1期 シニア	3月18日（月）PM～3月22日（金）AM	中級A以上（50歳以上）	三上信二	シャレー志賀（2名1室）	101,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	緩～中斜面中心／スピードアップと外力の利用	9
				シャレー志賀（1名1室）	118,600			

Susumu Sugiyama
杉山進スペシャル

杉山進よりごあいさつ

1965年　現、杉山スキー＆スノースポーツスクールは、長野電鉄と朝日新聞社の支援を受け、志賀高原丸池で「朝日オーストリアスキースクール」としてスタートしました。
お蔭様で2024年の今シーズンで創立60年になります。これほど長く続けられるとは想像しておりませんでした。
　私は、スキーレッスンを通じ、安全に滑る技術の習得と、雪山の奥深い魅力を会得できるように心がけてきました。しかし、人は避けることができない高齢化問題があります。私も91歳となりました。日本の平均寿命が男性は81.47歳、女性は87.57歳と報じられています。すでに私は平均寿命を10年も上まわっています。こんなに長生きで、雪上にでられたことは、参加者の皆様、さらに家族、神に感謝したいと思います。
　いずれにしても、年齢には勝てず、昨シーズンをもちまして雪上活動は終了させていただきます。私の皆様との60年間、ともにスキーを通じて雪に親しんだ人生は、誇れるもの、最高でした。皆様ありがとうございました。

Telemark ski

テレマーク

中学生以上　レンタル有り　奥志賀

※テレマークが初めての方は、アルペンスキーでシュテム以上の技術のある方とさせていただきます。

※会期によって申込資格が異なります。

【会　　場】奥志賀高原、他
【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〕
※宿舎詳細は8・9ページをご覧ください。
【最少催行人員】各期2名（2期のみ5名）
【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。
※各ツアーは別途各現地にて。
【開講時間】初日（宿舎スキーロッカー）9：30
※レンタル利用の方は、事前に受付・更衣を済ませて開講30分前にスキーロッカーへご集合ください。
※各ツアーは別途各現地にて。
【閉講時間】最終日（雪上）15：30
※各ツアーは別途各現地にて。
【募集定員】各期10名（2期のみ15名）

ヒールフリーのテレマークスキーは、色々な斜面や雪質を楽しむスノースポーツの原点ともいえるスキーです。スキー経験や目的に合わせてご参加いただけます。

テレマークコース

ヒールフリーのテレマーク用具を使い、経験別にクラス分けを行います。初級者は、連続して回転できるよう滑走技術を、中～上級者は、あらゆる斜面や雪質にも対応できるよう運動を洗練させて、安全で自在な技術の習得を目指します。また、テレマーク経験の浅い方にも、オフピステの滑走を体験していただきます。オフピステでのパウダーが楽しめる確率が極めて高い奥志賀ならではのコースです。スノースポーツの原点にふれ、雪を堪能してください。

【担当】山本直樹、渋澤晴文、山本小太郎、角田雄二、他

山田誠司とパウダー

山田氏を講師にパウダー三昧。中級以上の方対象の1クラスです。ピステ講習とバックカントリーで2日間たっぷり滑りましょう。　※シール必携

山田クラスは日曜日午後アルペンスキーの時間を予定。お持ちの方はアルペンスキーまたは山スキー用具もご持参ください。

【会期】2期　【担当】山田誠司（中級以上）、山本直樹、他（初級・初心者）

●テレマークスキー技術レベル

初心者	アルペンスキーでシュテム以上の技術のある方で、テレマークスキーを全く初めて経験する方
中級者	いろいろな雪質で緩～中斜面をテレマークターンで滑れる方

各ツアー

中級以上

志賀高原山内でのワンデイツアー。シールでのハイクアップや滑走でオフピステを楽しみます。笠岳エリアツアーは、ツアーが初めての方に安心してご参加いただける行程です。渋峠エリアツアーは、天候や積雪状況が良好な場合、芳ケ平や山田峠へも足を延ばすやや長距離の、体力がある方向きのツアーです。スノースポーツ体験コース（31ページ）のご案内もご覧ください。

その他のご案内

●オフピステツアー　中級以上の方は、新雪、深雪、湿雪、ザラメ、悪雪、クラスト、あらゆる状況に対応できるテレマーカーを目指して、全会期なるべくオフピステツアーを行います。シールをお持ちの方はご持参ください。天候により内容の変更もあります。

●レンタル　ご希望の方は事前にサイズ（身長・足）をお知らせの上、ご予約ください。（セット2日間5,940円、3日間8,910円）
なお、ブーツレンタルの方で、アルペンスキーのインナーブーツをお持ちの方はご持参ください。初心者の方もレンタルは有料です。

●服装　持ち物等、ご不明な点がありましたらお気軽にお問合せください。

会期	日程	申込資格	会費	会費内訳	備考	定員	◎
1期	1月6日（土）AM～1月8日（月）PM	初心者～上級者	51,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	基礎～パウダーまで	10	◎
2期	1月27日（土）AM～1月28日（日）PM	初心者～上級者	32,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	中級者以上は担当:山田誠司	15	◎
3期	2月10日（土）AM～2月11日（日）PM	初心者～上級者	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	経験者はパウダーレッスン	10	
4期	2月17日（土）AM～2月18日（日）PM	初心者～上級者	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	経験者はパウダーレッスン	10	◎
5期	2月23日（金）AM～2月25日（日）PM	初心者～上級者	51,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	経験者はパウダーレッスン	10	◎
6期	3月9日（土）AM～3月10日（日）PM	初心者～上級者	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	経験者はパウダーレッスン	10	◎
7期	3月23日（土）AM～3月24日（日）PM	初心者～上級者	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	アウトドアランチ	10	◎
8期	4月6日（土）AM～4月7日（日）PM	中級以上	29,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	春雪を楽しむ	10	

◎があるコースはリフト券パック対象コースです（別途料金）。詳細は8ページをご確認ください。

各ツアー

※スノースポーツ体験（31ページ）と合同でのツアーです。インターネットでお申込みの際は、「スノースポーツ体験」からお申込みください。
テレマークでご参加の方の申込み資格は中級以上となります。

コース	日程	担当教師	申込資格	会費	会費内訳	定員
笠岳エリアツアー1期	3月16日（土）	渋澤晴文	中級以上	8,500	講習1日	10
横手熊の湯エリアツアー1期	3月17日（日）	渋澤晴文	中級以上	8,500	講習1日	10
焼額大沢エリアツアー1期	3月30日（土）	渋澤晴文	中級以上	8,500	講習1日	10
渋峠エリアツアー1期	3月31日（日）	山本直樹	中級以上	8,500	講習1日	10

Snow Sports
スノースポーツ体験

SKI　中級者　上級者　中学生以上　レンタル有り　奥志賀　その他

※会期によって申込資格が異なります。

【会　　場】奥志賀高原、志賀高原全般、他
【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〕
※宿舎詳細は8・9ページをご覧ください。
※各ツアーは日帰りになります。
【最少催行人員】各期2名
【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。
※各ツアーは別途各現地にて。
【開講時間】初日（雪上）9：30
※各ツアーは別途各現地にて。
【閉講時間】最終日（雪上）15：15
※各ツアーは別途各現地にて。

最近注目されている「バックカントリー」。興味はあるのに技術面や用具の使い方が不安でなかなか踏み出せずにいる方も多いのでは？このコースでは、ヒールフリースキーやシール等の用具の使い方も学び、志賀高原周辺のオフピステへ出かけます。

バックカントリー体験

当日のコンディションに合わせてバックカントリーの醍醐味を体験します。登りはリフトを利用したプチバックカントリーです（場所によりハイクアップでの移動があります）。積雪状況によってはバックカントリーを想定したゲレンデレッスンとなります。

【種目】アルペンスキー（ヘルメット必携）
【申込資格】1期：中級A・B　2期：上級　3期：上級　4期：中級A・B
【レンタル】ファットスキー板（2日間5,500円、3日間7,500円）
BCポール（2日間3,080円、3日間4,620円）
※ご希望の方は10日前までにご予約ください。

山スキー入門講座

山岳スキー入門者のための基礎講座。冬山の基礎知識、用具の使い方、歩き方を学んだら、いよいよ実際に滑走しましょう。

【種　　目】山スキー（シール必携）
【申込資格】中級A以上（未経験者）で体力に自信のある方
（ハイクアップあり）
※未経験者＝シール等の登攀用具を使って、登ったり歩いたりしたことのない方。
【レンタル】山スキーセット（板・ブーツ・シール2日間11,000円）、シールのみ（2日間6,600円）、その他単品のレンタルはお問合せください。（山スキー板はフレームツアービンディング対応のみ）
※ご希望の方は10日前までにご予約ください。

横手熊の湯エリア・焼額大沢エリアツアー

横手熊の湯エリアツアー／標高の高いエリア。樹林帯の中の滑走を楽しみます。
焼額大沢エリアツアー／焼額山頂から竜王ツアーコースに沿ってハイクアップした後、大沢へ滑走します。北斜面の雪質も堪能します。
【種目】ヒールフリースキー（山スキー・テレマークスキー等）※シール必携
※必ずご自身の用具でご参加ください。
【申込資格】中級A以上

笠岳エリア・渋峠エリアツアー

笠岳エリアツアー／旧笠岳スキー場をゆっくりハイクアップして周辺エリアを歩き、未圧雪バーンの滑走を楽しみます。ツアー初級の方や、体力にやや自信のない方にもご参加いただけます。
渋峠エリアツアー／天候や雪の状況が良好であれば芳ヶ平や山田峠まで足を延ばし、渋峠から熊の湯まで春のオフピステを満喫します。
【種目】ヒールフリースキー（山スキー・テレマークスキー等）※シール必携
※必ずご自身の用具でご参加ください。
【申込資格】笠岳エリアツアー：中級B以上
渋峠エリアツアー：中級A以上で体力に自信のある方

バックカントリー体験

会期	日程	申込資格	会費	会費内訳	定員	◎
1期	1月27日（土）AM～1月28日（日）PM	中級A・B	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	5	◎
2期	2月17日（土）AM～2月18日（日）PM	上級A・B・C	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	5	◎
3期	2月23日（金）AM～2月25日（日）PM	上級A・B・C	51,000	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	5	◎
4期	3月2日（土）AM～3月3日（日）PM	中級A・B	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	5	◎

◎があるコースはリフト券パック対象コースです（別途料金）。詳細は8ページをご確認ください。

山スキー入門講座

会期	日程	担当教師	申込資格	会費	会費内訳	定員
1期	1月27日（土）AM～1月28日（日）PM	畠山浩一	中級A以上（未経験）	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	5
2期	2月17日（土）AM～2月18日（日）PM	畠山浩一	中級A以上（未経験）	30,000	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	5

各ツアー

コース	日程	担当教師	申込資格	会費	会費内訳	定員
笠岳エリアツアー1期	3月16日（土）	渋澤晴文	中級B以上	8,500	講習1日	10
横手熊の湯エリアツアー1期	3月17日（日）	渋澤晴文	中級A以上	8,500	講習1日	10
焼額大沢エリアツアー1期	3月30日（土）	渋澤晴文	中級A以上	8,500	講習1日	10
渋峠エリアツアー１期	3月31日（日）	山本直樹	中級A以上	8,500	講習1日	10

Other

志賀高原以外

中級者　上級者　中学生以上　50歳以上　その他

※会期によって申込資格が異なります。

野沢

【会　　場】　野沢温泉スキー場
【集 合 受 付】　初日13:00までに宿舎に集合(開講は13:30)
【解　　散】　最終日11:30
【最少催行人員】　4名

月山

【会　　場】　月山スキー場
【集合(初日)】　リフト乗り場付近
1期～4期・7期～9期／
午前開講⇒9:30　午後開講⇒13:00
5期・6期／5/13・5/17⇒14:00　5/18⇒9:30
※午前・午後の開講・閉講は右記日程でご確認ください。
【解散(最終日)】　1期～4期・7期～9期／15:00頃
5期／11:30
6期／15:30
【最少催行人員】　各期4名

杉山スクールの教師と一緒に、志賀高原以外のエリアにも出かけてみませんか？野沢の温泉、月山のオフピステ、ゲレンデの違いはもちろん、その土地ならではの景観や食事も楽しみのひとつです。

野沢(長野県)

多くの名選手を輩出したスキー場としても知られている野沢温泉。宿舎は温泉街の中心にあり、外湯やお食事、お買物、アフタースキーのお楽しみも満載です。
[宿舎]　ガストホフ・シーハイル(洋室)　☎0269-85-4624　〒389-2502 長野県下高井郡野沢温泉村豊郷9258-8

【1期(シニア)】
50歳以上(シニア)の方対象のコースです。変化に富んだいろいろな斜面やコースを滑りましょう。夕食は街の中で外食をお楽しみください。外湯(温泉)巡りも野沢ならではのお楽しみです。

会期	日程	申込資格	会費	会費内訳	定員
1期 シニア	3月4日(月)PM ～3月7日(木)AM	中級B以上 (50歳以上)	54,500(ツイン)	講習3日、3泊、3朝食 (夕食なし)	7
			59,000(シングル)		

月山(山形県)

下界で春スキーを楽しむ4月初旬が月山スキー場のシーズン始まり。7月まで滑走可能な月山で、オフピステ、コブとシーズン最後の集大成を。
【申込受付開始日】2024年3月1日(金)　開始時間は、2月下旬にホームページでお知らせします。

会期	日程	担当教師	申込資格	会費	会費内訳	内容	定員
1期	4月12日(金)PM～4月14日(日)PM	高瀬清久	中級B以上	20,000	講習2.5日	広大な斜面を楽しむ	9
	4月13日(土)AM～4月14日(日)PM			16,000	講習2日		
2期	4月19日(金)PM～4月21日(日)PM	高瀬清久	中級B以上	20,000	講習2.5日	広大な斜面を楽しむ	9
	4月20日(土)AM～4月21日(日)PM			16,000	講習2日		
3期	4月26日(金)PM～4月29日(月)PM	高瀬清久	中級B以上	28,000	講習3.5日	広大な斜面を楽しむ	9
	4月27日(土)AM～4月29日(月)PM			24,000	講習3日		
4期	5月10日(金)PM～5月12日(日)PM	高瀬清久	中級A以上	20,000	講習2.5日	ナチュラルバーンからコブまで楽しむ	9
	5月11日(土)AM～5月12日(日)PM			16,000	講習2日		
5期 シニア	5月13日(月)PM～5月16日(木)AM	杉山公信・中路信雄	中級B以上	27,000	講習3日	広大な月山を楽しむ。易しいコブにもチャレンジ！	9
6期	5月17日(金)PM～5月19日(日)PM	杉山公信・中路信雄	中級A以上	22,500	講習2.5日	コブ斜面を中心に、不整地対応力向上！	11
	5月18日(土)AM～5月19日(日)PM			18,000	講習2日		
7期	5月24日(金)PM～5月26日(日)PM	高瀬清久	中級A以上	20,000	講習2.5日	コブを中心に楽しむ	9
	5月25日(土)AM～5月26日(日)PM			16,000	講習2日		
8期	5月31日(金)PM～6月2日(日)PM	高瀬清久	中級A以上	20,000	講習2.5日	コブを中心に楽しむ	9
	6月1日(土)AM～6月2日(日)PM			16,000	講習2日		
9期	6月7日(金)PM～6月9日(日)PM	高瀬清久	中級A以上	20,000	講習2.5日	コブを中心に楽しむ	9
	6月8日(土)AM～6月9日(日)PM			16,000	講習2日		

●講習のみの設定です。宿泊パックのお取扱いはありません。宿泊はご自身で御手配をお願いいたします。
●4月初旬以降、月山スキー場のパンフレットや交通のご案内が可能です。初めて月山に行かれる方はお早めに資料をご請求ください。
●5期は50歳以上の方が対象です。
●5期・6期(5/13～19)は毎日、集合・解散時間に合わせて山形駅⇔月山の送迎があります(予約制)。

グループレッスン・プライベートレッスンのご案内
上記企画以外の日程で、グループレッスン・プライベートレッスンを開講いたします。ご希望の方は高瀬までお問合せください。
●グループレッスン(半日4,000円、1日8,000円)
●プライベートレッスン(半日14,000円、1日28,000円)※上記企画とゴールデンウィークを除く日程で開講。
お申込み・お問合せ＝高瀬清久(☎ 090-2499-1386)
※スギヤマトラベルのお取扱いはございません。

国内募集型企画旅行条件書

この旅行は、株式会社スギヤマトラベルが企画して実施するものであり、この旅行に参加されるお客様は 当社と募集型企画旅行 契約 （以下「契約」といいます）を締結 する ことになります。この旅行条件書は、パンフレットとともに、旅行業法第 12 条の 4 で定める「取引条件説明書面」およ び同法第 12 条の 5 で定める「契約書面」の一部です。お申込みの際には必ず事前にご確認のうえお申込みください。

1. 旅行のお申込みとお支払い方法

(1) 所定の申込書に所定事項を記入のうえ、申込金10,000円を添えてお申込みいただきます。申込金は、旅行代金または取消料もしくは違約金のそれぞれ一部または全部として取扱います。
(2) 当社は、電話、インターネットの通信手段による契約の予約を受付けます。電話でのお申込みは申込書記入上の所定事項を伺い、インターネットでのお申込みは当社サイトに所定事項を記入していただきます。この場合、予約の時点では契約は成立しておらず、お客様は当社が予約を承諾した日の翌日から起算して10日以内（旅行開始日の前日から起算してさかのぼって30日前以降のお申込みは当社の指定期日まで）に申込金（または全額）のお支払いをお願いいたします。この期間内に申込金のお支払いがない場合は、予約がなかったものとして取扱います。
(3) インターネットによるお申込みを除きクレジットカードはご利用いただけません。ご来店でのお申込みは現金でのお支払い、電話によるお申込みは当社指定の口座にお振込みください（振込手数料はお客様負担となります）。

2. 契約の成立時期

(1) お客様との契約は、当社が契約の締結を承諾し、申込金を受理した時に成立します。
①ご来店での予約は、当社が契約の締結を承諾し、当社が申込金を受理した時。
②電話、インターネットでの通信手段による契約の予約の場合は、当社が予約の承諾の旨を通知し、当社の指定期日までに当社がお客様から申込金を受理した時。
(2) インターネットによるお申込みは、クレジットカード決済をご利用いただけます。ご希望されるお客様については通信契約が適用され、第3項の定めにより契約が成立するものといたします。

3. 通信契約による旅行条件

当社は、当社が提携するクレジットカード会社（以下「提携会社」といいます。）のカード会員（以下「会員」といいます。）より「会員の署名なくして旅行代金や取消料等の支払いを受ける」こと（以下「通信契約」といいます。）を条件に旅行のお申込みを受ける場合があります。
(1) 通信契約での「カード利用日」とは、会員および当社が旅行契約に基づく旅行代金の支払いまたは払戻債務を履行すべき日をいいます。
(2) お申込みに際し、「会員番号（クレジットカード番号）」、「カード有効期限」等を当社に通知していただきます。
(3) 当社は提携会社のカードにより所定の伝票への会員の署名なくして当社の契約に基づく旅行代金または「第9項に定める取消料」の支払いを受けます。この場合、旅行代金のカード利用日は「契約成立日」とします。
(4) 契約解除のお申し出があった場合、当社は旅行代金から取消料を差し引いた額を提携会社のカード会員規約に従って払戻します。

4. お申込み条件

(1) 参加にあたっての特別の条件（申込資格）を定めたコースについては、年齢（学年）、資格、技能、その他の条件に合致しない場合、お申込みをお断りすることがあります。
(2) 20歳未満の方は親権者の同意が必要です。
(3) お客様が暴力団、暴力団員、暴力団関係者、その他反社会的勢力であると判明した場合は、お申込みをお断りする場合があります。
(4) お客様が他のお客様に迷惑を及ぼし、または団体行動の円滑な実施を妨げるおそれがあると当社が判断する場合は、お申込みをお断りする場合があります。
(5) その他当社の業務上の都合があるときには、お申込みをお断りする場合があります。

5. 旅行代金の支払期限と確定書面の交付

(1) 旅行代金（申込金を差し引いた残額）は、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日前までに全額お支払いいただきます。ただし、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって20日以内にお申込みをされた場合は、お申込み時に全額お支払いいただきます。
(2) 旅行代金の全額をお支払いいただいた後、確定書面（クーポン券）を旅行開始日の前日までにお客様に交付いたします。

6. 旅行代金に含まれるもの

(1) パンフレット、ウェブサイトの日程に明示した、宿泊費、食事代、講習料、消費税（一部コースについては交通費）。その他、旅行代金に含まれる旨表示した費用。
(2) 本項（1）の代金はお客様のご都合により一部利用されなくても、原則として払戻はいたしません。

7. 旅行代金に含まれないもの

第6項の他は旅行代金に含まれません。その一部を以下に例示いたします。
(1) コースに含まれない交通費、宿泊費、食事代、および個人的諸経費。
(2) リフト券代、スキー用具のレンタル代。

8. お客様の交替

旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日前までは、当社の承諾を得て、申込者の二親等に限り所定の手続きを経てお客様の交替ができます。参加にあたっての条件（申込資格）に合致しない等の理由により、交替をお断りする場合があります。

9. お客様からの契約の解除（旅行開始前）

(1) お客様は取消料をお支払いいただくことにより、いつでも旅行契約を解除することができます。お電話またはマイページよりお申出ください（メールやFAXでの取消しはお受けできません）。なお、旅行契約の取消日とは、当社の営業日、営業時間内に取消しをする旨をお申し出いただいた時を基準とし、営業時間外に着信したご連絡の取消日は翌営業日となります。旅行開始日当日の解除のお申出は、当社が休業日の場合、スポーツハイム奥志賀にお電話でご連絡ください。
(2) 旅行契約の成立後、お客様のご都合で旅行契約を解除する場合、旅行代金に対してお一人につき取消料をいただきます。複数でお申込みいただいたお客様の一方が契約を解除した場合、契約を解除したお客様から取消料を、ご参加のお客様からは1室ごとの利用人数に対する差額代金をいただきます（相部屋利用時をのぞく）。

取消日（契約解除の期日）		取消料（お１人様）
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって	21 日目に当たる日以前	無料
	20 日目に当たる日以降 8 日前まで	旅行代金の 20%
	7 日目に当たる日以降 2 日前まで	旅行代金の 30%
旅行開始日前日		旅行代金の 40%
旅行開始日当日		旅行代金の 50%
旅行開始後又は無連絡不参加		旅行代金の 100%

※募集型企画旅行に含まれない前後泊の変更および取消し等は各主催会社・宿舎の約款に基づく取消料をいただきます。
(3) お客様は、次の項目に該当する場合は取消料なしで旅行契約を解除することができます。
①天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他の事由が生じた場合において、旅行の安全かつ円滑な実施が不可能となり、または不可能となるおそれが極めて大きいとき。
②当社の責に帰すべき事由により、契約書面に記載した旅行日程に従った旅行の実施が不可能となったとき。
(4) 当社は、本項（1）（2）により旅行契約が解除されたときは、既に収受している旅行代金（または申込金）から所定の取消料を差し引いて払戻しをいたします。その際、銀行振込の場合は当社の送金手数料を差し引いた額をご返金いたします。取消料が申込金でまかなえないときは、その差額を申し受けます。
(5) お客様のご都合によるコース変更、宿泊機関等行程中の一部を変更される場合は、お客様が当初の旅行契約を解除し、新たに旅行契約を締結していただくことになります。この場合当社は旅行契約の解除日に基づく取消料を申し受けます。

10. 当社からの契約の解除（旅行開始前）

(1) お客様が第5項の期日までに旅行代金を支払わないときは、当社は、その翌日にお客様が契約を解除したものとみなし、この場合、取消料と同額の「違約料」をお支払いいただきます。
(2) 当社は次に掲げる場合、お客様に理由を説明して旅行契約を解除することがあります。
①お客様が当社のあらかじめ明示した性別・年齢・資格・技能その他の旅行参加条件を満たしていないことが判明したとき。
②お客様が病気その他の事由により、当該旅行に耐えられないと認められるとき。
③参加者数が最少催行人員に達しなかったとき。この場合、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって6日目にあたる日より前に旅行を中止する旨をお客様に通知いたします。
④スキーを目的とする旅行における必要な降雪量などの旅行実施条件であって契約の締結の際に明示したものが成就しないおそれが極めて大きいとき。
⑤天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他の当社の関与し得ない事由が生じた場合において、契約書面に記載した旅行日程に従った旅行の安全かつ円滑な実施が不可能となり、または不可能となるおそれが極めて大きいとき。
⑥お客様が第4項（3）（4）のいずれかに該当することが判明したとき。
(3) 当社は本項（2）により契約を解除したときは、既に収受している旅行代金（または申込金）の全額をお客様に払戻します。契約の解除により当社に損害が生じたときは、お客様にその賠償を求めることがあります。

11. お客様からの契約の解除（旅行開始後）

(1) お客様のご都合により途中で契約を解除または離脱された場合は、お客様の権利放棄とみなし、一切の払戻をいたしません。
(2) お客様の責に帰さない事由により契約書面に記載した旅行サービスの提供を受けられない場合には、お客様は取消料を支払うことなく当該不可能になった旅行サービス提供に係る部分の契約を解除することができます。
(3) 本項（2）の場合において、当社は、旅行代金のうち旅行サービスの当該受領することができなくなった部分に係る金額を旅行者に払戻します。ただし、当該事由が当社の責に帰すべき事由によらない場合においては、当該金額から、当該旅行サービスに対して取消料、違約料その他の既に支払い、またはこれから支払わなければならない費用に係る金額を差し引いたものをお客様に払戻します。

12. 当社からの契約の解除（旅行開始後）

(1) 当社は次に掲げる場合において、旅行開始後であってもお客様に理由を説明して旅行契約の一部を解除することがあります。
①お客様が病気その他の事由により、旅行の継続に耐えられないとき。
②お客様が旅行を安全かつ円滑に実施するための添乗員、現地係員その他の者による当社の指示への違背、これらの者または同行する他の旅行者に対する暴行または脅迫等により団体行動の規律を乱し、当該旅行の安全かつ円滑な実施を妨げるとき。
③天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他の当社の関与し得ない事由が生じた場合であって、旅行の継続が不可能となったとき。
④お客様が第4項（3）（4）のいずれかに該当することが判明したとき。
(2) 本項（1）の規定に基づき契約の解除をしたときは、お客様と当社との間の契約関係は、将来に向かってのみ消滅します。この場合において、お客様が既に提供を受けた旅行サービスに関する当社の債務の履行は完了します。
(3) 本項（2）の場合において、当社は、旅行代金のうちお客様がいまだその提供を受けていない旅行サービスに係る部分に係る金額から、当該旅行サービスに対して取消料、違約料その他既に支払い、またはこれから支払わなければならない費用を差し引いた金額をお客様に払戻します。

13. 添乗員

当社募集型企画旅行には、一部のコースを除き添乗員が同行しません。お客様が旅行サービスの提供を受けるために必要な確定書面（クーポン類）をお渡ししますので、旅行サービスを受けるための手続きはお客様自身で行っていただきます。

14. 当社の責任

(1) 当社は、契約の履行に当たって、当社または当社が手配を代行させた者（以下「手配代行者」といいます）が故意または過失によりお客様に損害を与えたときは、損害発生の翌日から2年以内に当社に対して通知があったときに限り、その損害を賠償します。ただし、手荷物の損害は、損害発生の翌日から14日以内に当社に対して通知があったときに限り、お客様1名につき15万円を限度（当社に故意または重大な過失がある場合を除きます）として賠償します。
(2) お客様が天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他の当社または手配代行者の関与し得ない事由により損害を被ったときは、当社は、本項（1）の場合を除きその損害を賠償する責任を負いません。

15. 特別補償

当社は、第14項に基づく当社の責任が生ずるか否かを問わず、旅行業約款「特別補償規程」で定めるところにより一定の損害について補償金および見舞金を支払います。

16. お客様の責任

(1) お客様の故意または過失により当社が損害を被ったときは、当社は、お客様から損害の賠償を申し受けます。
(2) お客様は、当社から提供される情報を活用し、お客様の権利義務その他の旅行契約の内容について理解するように努めなければなりません。
(3) お客様は、旅行開始後に、契約書面に記載された旅行サービスについて、記載内容と異なるものと認識したときは、旅行地において速やかに当社または当該旅行サービス提供者にその旨を申し出なければなりません。

17. 傷害保険へご加入のお勧め

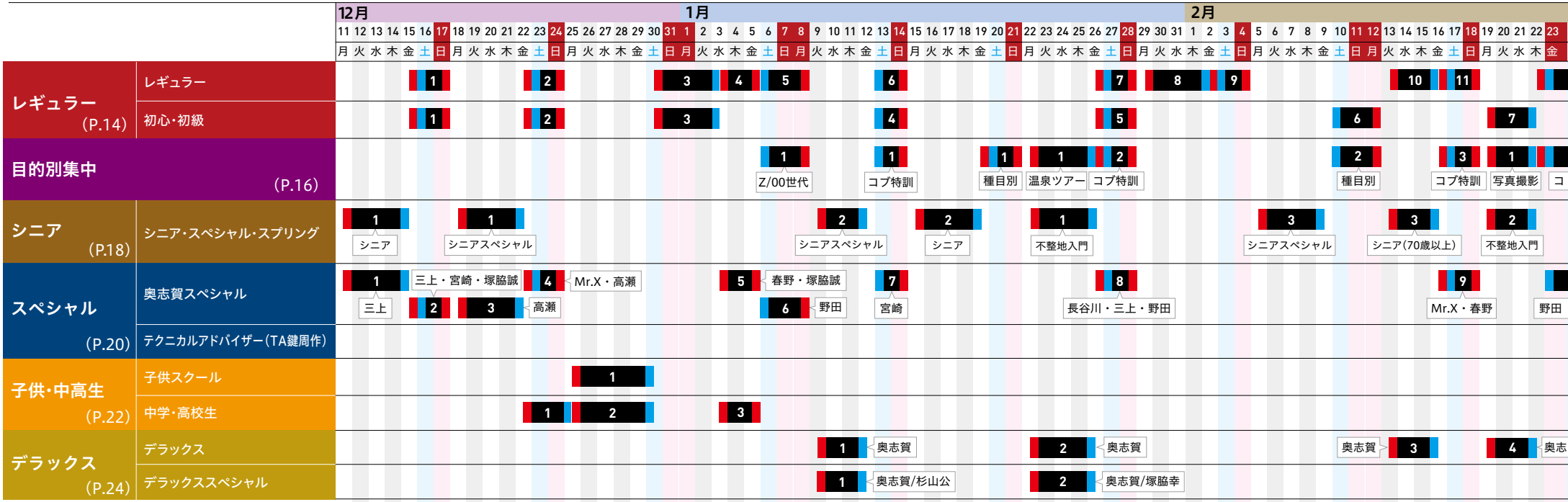
より安心なご旅行をお楽しみいただくためにも、お客様ご自身で、旅行傷害保険や、第三者に対する賠償責任保険にご加入されることをお勧めします。

18. その他

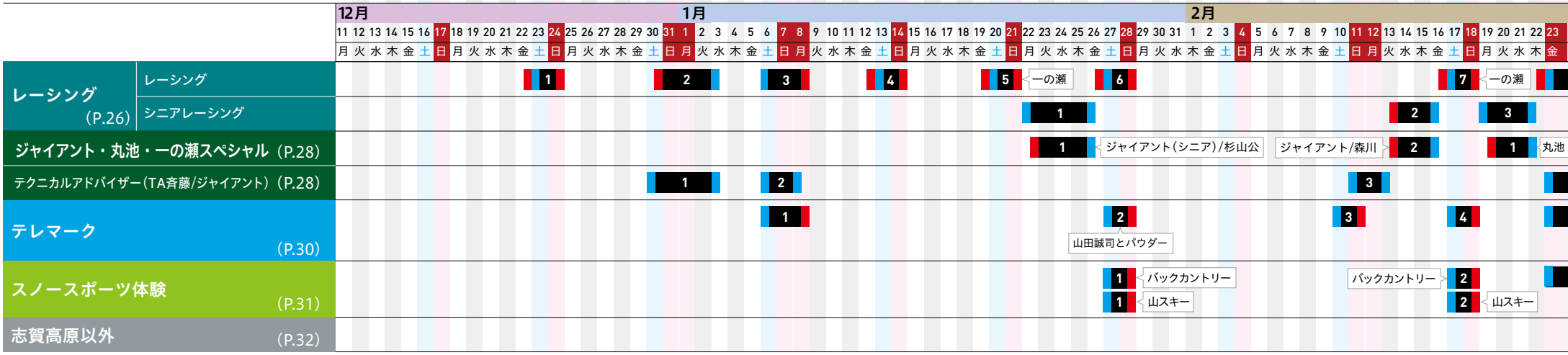
(1) 当社募集型企画旅行に付属する交通、宿泊等につきましては、各関係約款に従い、当社の管理外とさせていただきます。
(2) この書面に定めのない事項については、募集型企画旅行契約約款に基づきます。詳しくは係員までお尋ねください。

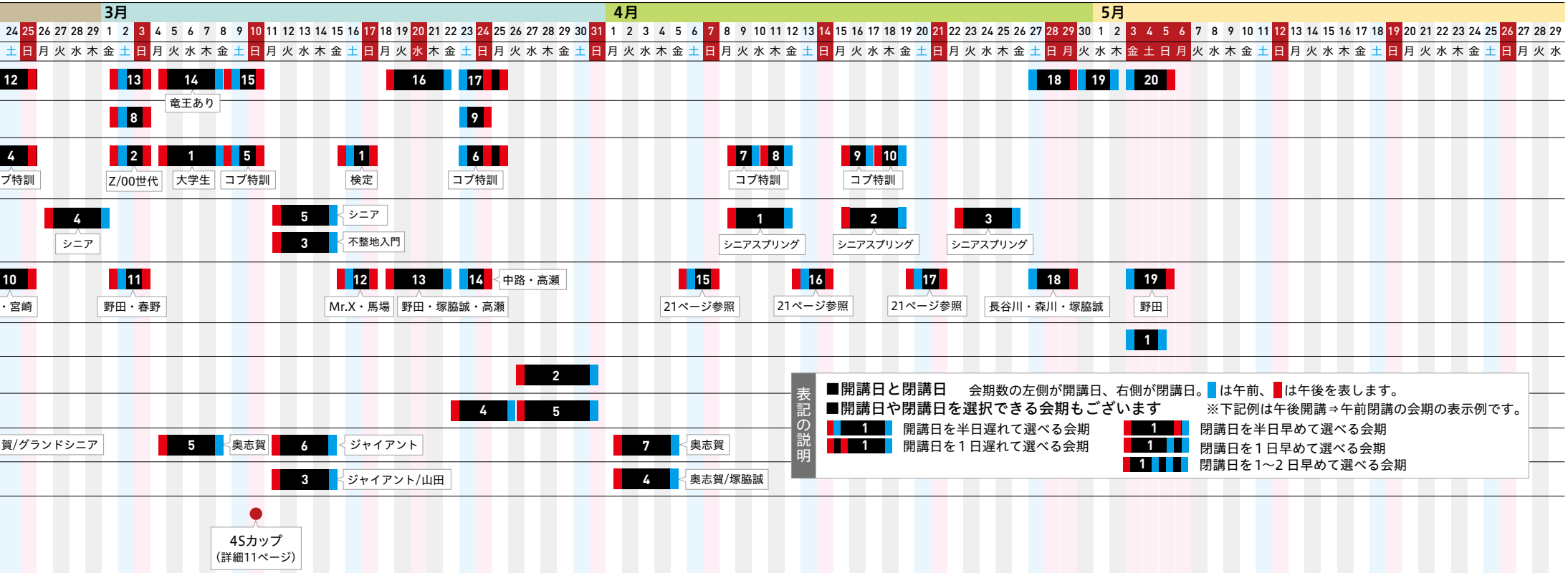
19. 個人情報の取扱い

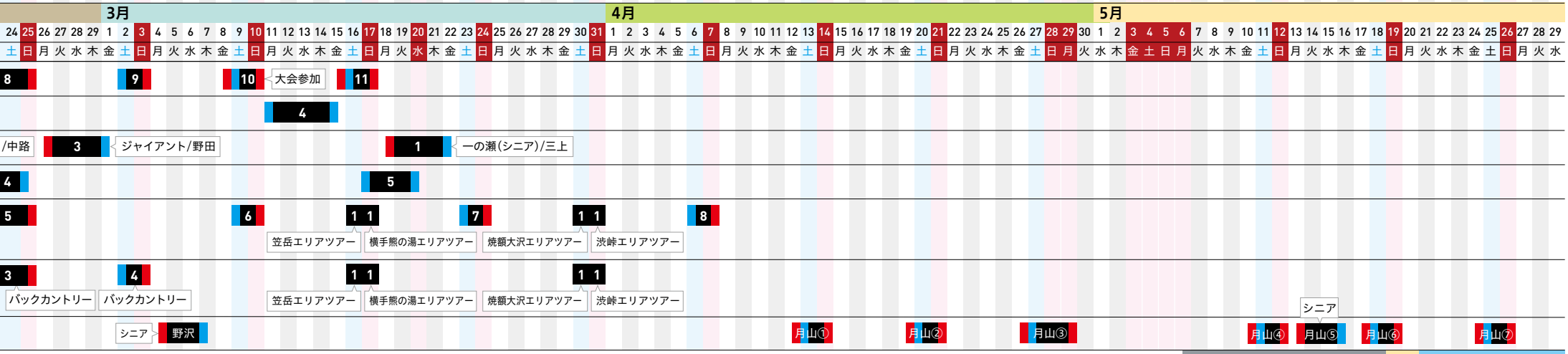
(1) 当社は、旅行申込みの際にお客様からご提出いただいた個人情報について、お客様との間の連絡に利用させていただくほか、お客様がお申込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配およびそれらのサービス受領のための手続きに必要な範囲内、また当社の旅行契約上の責任、事故時の費用等を担保する保険の手続き上必要な範囲内で利用させていただきます。
(2) 当社は、旅行中に疾病・事故等があった場合に備え、お客様の旅行中の連絡先の方の個人情報をお伺いしています。この個人情報は、お客様に疾病等があった場合で連絡先の方へ連絡の必要があると当社が認めた場合に使用させていただきます。お客様は、連絡先の方の個人情報を当社に提供することについて連絡先の方の同意を得るものとします。
(3) 当社は、当社が保有するお客様の個人データのうち、氏名、住所、電話番号、メールアドレスなどのお客様へのご連絡にあたり必要最小限の範囲のものについて杉山スキー＆スノースポーツスクールとの間で共同して利用させていただき、それぞれの企業の営業案内、催し物等のご案内の発送のために利用させていただくことがあります。

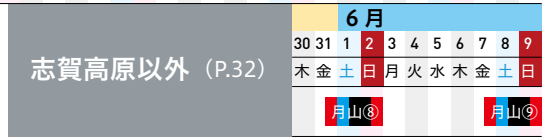

12月
1月
2月
レギュラー (P.14)
レギュラー
初心・初級
目的別集中 (P.16)
Z/00世代
コブ特訓
種目別
温泉ツアー
コブ特訓
種目別
コブ特訓
写真撮影
シニア (P.18)
シニア・スペシャル・スプリング
シニア
シニアスペシャル
シニアスペシャル
シニア
不整地入門
シニアスペシャル
シニア(70歳以上)
不整地入門
スペシャル (P.20)
奥志賀スペシャル
テクニカルアドバイザー(TA鍵周作)
三上
三上・宮崎・塚脇誠
高瀬
Mr.X・高瀬
春野・塚脇誠
野田
宮崎
長谷川・三上・野田
Mr.X・春野
野田
子供・中高生 (P.22)
子供スクール
中学・高校生
デラックス (P.24)
デラックス
デラックススペシャル
奥志賀
奥志賀
奥志賀
奥志賀/杉山公
奥志賀/塚脇幸

MEMO


12月
1月
2月
レーシング (P.26)
レーシング
シニアレーシング
一の瀬
一の瀬
ジャイアント・丸池・一の瀬スペシャル (P.28)
ジャイアント(シニア)/杉山公
ジャイアント/森川
丸池
テクニカルアドバイザー(TA斉藤/ジャイアント) (P.28)
テレマーク (P.30)
山田誠司とパウダー
スノースポーツ体験 (P.31)
バックカントリー
バックカントリー
山スキー
山スキー
志賀高原以外 (P.32)


3月
4月
5月
12
13
14
竜王あり
15
16
17
18
19
20
8
9
4
ブ特訓
2
Z/00世代
1
大学生
5
コブ特訓
1
検定
6
コブ特訓
7
8
コブ特訓
9
10
コブ特訓
4
シニア
5
シニア
3
不整地入門
1
シニアスプリング
2
シニアスプリング
3
シニアスプリング
10
・宮崎
11
野田・春野
12
Mr.X・馬場
13
野田・塚脇誠・高瀬
14
中路・高瀬
15
21ページ参照
16
21ページ参照
17
21ページ参照
18
長谷川・森川・塚脇誠
19
野田
1
2
4
5
賀/グランドシニア
5
奥志賀
6
ジャイアント
7
奥志賀
3
ジャイアント/山田
4
奥志賀/塚脇誠
4Sカップ
(詳細11ページ)
表記の説明
■開講日と閉講日　会期数の左側が開講日、右側が閉講日。は午前、は午後を表します。
■開講日や閉講日を選択できる会期もございます　※下記例は午後開講⇒午前閉講の会期の表示例です。
開講日を半日遅れて選べる会期
開講日を１日遅れて選べる会期
閉講日を半日早めて選べる会期
閉講日を１日早めて選べる会期
閉講日を1〜2 日早めて選べる会期


3月
4月
5月
8
9
10
大会参加
11
4
/中路
3
ジャイアント/野田
1
一の瀬(シニア)/三上
4
5
5
6
1 1
7
1 1
8
笠岳エリアツアー
横手熊の湯エリアツアー
焼額大沢エリアツアー
渋峠エリアツアー
3
バックカントリー
4
バックカントリー
1 1
1 1
笠岳エリアツアー
横手熊の湯エリアツアー
焼額大沢エリアツアー
渋峠エリアツアー
シニア
野沢
月山①
月山②
月山③
シニア
月山④
月山⑤
月山⑥
月山⑦


志賀高原以外（P.32）
6 月
月山⑧
月山⑨

ホームページから、申込みが行えます。

https://sugiyama-travel.com/

日程から検索　レッスンコースから検索　レベルから検索　担当教師から検索

※パソコンおよびスマートホンの操作に関するご質問は承っておりません。予めご了承ください。

Sugiyama Ski & Snowsports School

旅行企画
実施

株式会社スギヤマトラベル

東京都知事登録旅行業第2-3373号 （一社）全国旅行業協会正会員

TEL.03-3562-5988

〒104-0061東京都中央区銀座1-6-11 土志田ビル8F

営業時間　平日10:00～18:00

電話・来店受付時間　平日12:00～17:00

●ご来店は予約制となります。11月27日(月)以降、お電話でご予約をお願いいたします。

※土・日・祝日・年末年始は休業

1F は「英国屋」銀座 1 丁目レンガ通り店です。

交通のご案内

1. JR有楽町駅〈京橋口〉徒歩4分
2. 地下鉄有楽町線　銀座1丁目〈5番出口〉徒歩1分
3. 地下鉄丸ノ内線・日比谷線　銀座駅〈C8番出口〉徒歩5分
4. 地下鉄銀座線・日比谷線　銀座駅〈A13番出口〉徒歩5分