

初心者から上級者まで参加できる多彩なプログラム

Regular

レギュラー



【会場】奥志賀高原とその周辺のスキー場
【宿舎】スポーツハイム奥志賀
〔スキーヤーズベッド・アウトバス・アウトトレ〕
※一部他宿舎もあり。
コース一覧をご覧ください。(宿舎詳細は26ページ)
【集合受付】スポーツハイムフロント
※開講時間の15分前までに受付をお済ませください。
【開講時間】初日(雪上) 午前開講⇒9:30 午後開講⇒13:30
【閉講時間】最終日(雪上) 午前開講⇒11:15 午後閉講⇒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を行うコースですので、選択に迷ったらレギュラーコースをお選びください。

初めて受講される方も、まずはレギュラーへ。

杉山スクールをまずは知っていただく、慣れていただくためにも、初めての方はレギュラーコースをおすすめしています。

●上級A	I.T.ゴールド75点平均以上 SAJテクニカルクラウン・正指導員取得程度	●中級A	中斜面での基本的なウェーデルン・パラレル程度 I.T.シルバー取得程度以上 2級取得程度。体力に自信があり多く滑りたい方
●上級B	I.T.ゴールド SAJ 1級取得程度以上・準指導員取得程度	●中級B	中斜面での初歩的なパラレル～I.T.シルバー取得程度
●上級C	I.T.セミゴールド・シニアゴールド SAJ 1級取得程度	●中級C	緩斜面での初歩的なパラレル程度 体力に自信がない方、スローペース希望の方
		●初級A	シュテム程度～初歩的なパラレルの導入程度
		●初級B	初心者を除くブルークボーゲン程度
		●初心者	スキー板、スキーブーツを今回初めて履く方

レギュラーコースの中で下記の会期は特殊なレッスンとなっております。

■温泉ツアーコース(7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。
※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(8期・11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	8期担当教師	11期担当教師
オールラウンド	中級以上	森川・宮崎	塚脇誠・宮崎
ショートターン(小回り)		春野・石田	春野・塚脇(幸)
不整地(コブ・新雪を含む)		中路・馬場	野田 ※中級A以上
検定対策(シミュレーション)※	ゴールド・セミゴールド受検希望者	野田	森川

※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)。

■写真撮影付レッスン(13期)
写真撮影付のレッスンで、ミーティングでは8カットの連続写真を活用。(通常行っているビデオ撮影もあります。)撮影した写真をデータにてお渡しいたします。

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(夕食なし)料金はお尋ねください。
※奥志賀高原ホテルは本館スタンダードツインの設定です。
リフト券バック対象コースの詳細はスギヤマトラベルへお問合せのうえ、開講10日前までにお申込みください。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	※初心者の方は12/14～ご参加ください。					
	12月14日(金)PM～12月16日(日)PM	スポーツハイム	36,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
	12月15日(土)AM～12月16日(日)PM		24,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
2期	※初心者の方は12/21～ご参加ください。					
	12月21日(金)PM～12月24日(月)PM	スポーツハイム	51,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	40名	
12月22日(土)AM～12月24日(月)PM	38,700		講習3日、2泊、2夕食、2朝食			
3期	12月30日(日)PM～1月3日(木)AM	スポーツハイム	64,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	60名	
4期	1月3日(木)PM～1月4日(金)PM	スポーツハイム	21,000	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	35名	
5期	1月5日(土)AM～1月6日(日)PM	スポーツハイム	24,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	35名	
6期	1月12日(土)AM～1月14日(月)PM	スポーツハイム	38,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	50名	
7期	温泉ツアーコース					
	1月15日(火)PM～1月18日(金)AM	スポーツハイム	49,500	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	15名	
8期	種目別コース ※初心者の方は1/18～ご参加ください。					
	1月18日(金)PM～1月20日(日)PM	スポーツハイム	36,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	40名	
	1月19日(土)AM～1月20日(日)PM		24,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
9期	※初心者の方は1/25～ご参加ください。					
	1月25日(金)PM～1月27日(日)PM	スポーツハイム	36,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	40名	
		テゾーロ(ツイン)	42,000			
		テゾーロ(シングル)	45,500			
	1月26日(土)AM～1月27日(日)PM	スポーツハイム	24,200			
テゾーロ(ツイン)		27,500				
テゾーロ(シングル)	29,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
10期	コブ特訓コース(中級A対象) 基本姿勢・上体の構え					
	1月25日(金)PM～1月27日(日)PM	宿舎・会費とも9期の同日程と同じ		講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
1月26日(土)AM～1月27日(日)PM	宿舎・会費とも9期の同日程と同じ		講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
11期	種目別コース ※初心者の方は2/1～ご参加ください。					
	2月1日(金)PM～2月3日(日)PM	スポーツハイム	36,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
	2月2日(土)AM～2月3日(日)PM		24,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
2月9日(土)AM～2月11日(月)PM	スポーツハイム	38,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	50名		
13期	写真撮影付きレッスン					
	2月12日(火)PM～2月15日(金)AM	スポーツハイム	50,500	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	20名	◎
14期	※初心者の方は2/15～ご参加ください。					
	2月15日(金)PM～2月17日(日)PM	スポーツハイム	36,500	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)	41,000			
		コットンハウス(シングル)	44,000			
	2月16日(土)AM～2月17日(日)PM	スポーツハイム	24,200			
コットンハウス(ツイン)		28,000				
コットンハウス(シングル)	29,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食				
15期	コブ特訓コース(中級B対象) 基本姿勢・上体の構え					
	2月15日(金)PM～2月17日(日)PM	宿舎・会費とも14期の同日程と同じ		講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
2月16日(土)AM～2月17日(日)PM	宿舎・会費とも14期の同日程と同じ		講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
16期	2月18日(月)PM～2月21日(木)PM	スポーツハイム	52,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	25名	◎
		コットンハウス(ツイン)	55,000			
		コットンハウス(シングル)	59,500			
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	76,500			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	99,300			
		グランフェニックス(ツイン)	101,000			
グランフェニックス(シングル)	122,000					
17期	※初心者の方は3/1～ご参加ください。 ※中級A以上の方は任意で45スキー大会の参加が可能です。					
	3月1日(金)PM～3月3日(日)PM	スポーツハイム	36,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
	3月2日(土)AM～3月3日(日)PM		24,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
18期	大学生コース					
	3月4日(月)PM～3月8日(金)AM	スポーツハイム	59,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20名	◎
19期	※初心者の方は3/8～ご参加ください。					
	3月8日(金)PM～3月10日(日)PM	スポーツハイム	36,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
	3月9日(土)AM～3月10日(日)PM		24,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
20期	コブ特訓コース(中級A対象) 閉脚の掟					
	3月8日(金)PM～3月10日(日)PM	スポーツハイム	36,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
	3月9日(土)AM～3月10日(日)PM		24,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
21期	※天候等の状況を見て中級B以上の方は1日電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。					
	3月11日(月)PM～3月15日(金)AM	スポーツハイム	64,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20名	◎
		テゾーロ(ツイン)	71,500			
		テゾーロ(シングル)	78,000			
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	96,000			
		奥志賀高原ホテル(シングル)	126,400			
		グランフェニックス(ツイン)	127,000			
グランフェニックス(シングル)		155,000				
22期	検定コース ※初心者の方は3/15～ご参加ください。					
	3月15日(金)PM～3月17日(日)PM	スポーツハイム	37,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食、検定代1回	35名	
	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM		25,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食、検定代1回		
23期	コブ特訓コース(中級B対象) コブがなくなる魔法のライン					
	3月15日(金)PM～3月17日(日)PM	スポーツハイム	36,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
	3月16日(土)AM～3月17日(日)PM		24,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
24期	※初心者の方は3/21～ご参加ください。					
	3月21日(木)PM～3月24日(日)PM	スポーツハイム	51,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	40名	
	3月23日(土)AM～3月24日(日)PM		24,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食		
25期	コブ特訓コース(中級A対象) 雪面に張り付く切り換え					
	3月21日(木)PM～3月24日(日)PM	スポーツハイム	51,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	7名	
26期	コブ特訓コース/ハード(中級A以上対象) プレのない基本姿勢と急斜面不整地					
	4月8日(月)PM～4月10日(水)AM	コットンハウス(ツイン)	35,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
コットンハウス(シングル)		38,500				
27期	コブ特訓コース/ハード(中級A以上対象) プレのない基本姿勢と急斜面不整地					
	4月10日(水)PM～4月12日(金)AM	コットンハウス(ツイン)	35,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
コットンハウス(シングル)		38,500				
28期	コブ特訓コース/ハード(中級A以上対象) プレのない基本姿勢と急斜面不整地					
	4月15日(月)PM～4月17日(水)AM	コットンハウス(ツイン)	35,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
コットンハウス(シングル)		38,500				
29期	コブ特訓コース/ハード(中級A以上対象) プレのない基本姿勢と急斜面不整地					
	4月17日(水)PM～4月19日(金)AM	コットンハウス(ツイン)	35,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7名	
コットンハウス(シングル)		38,500				
30期	※不整地(コブを含む)をパラレル以上で滑れる方が対象です。					
	4月27日(土)AM～4月29日(月)PM	スポーツハイム	38,700	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	40名	
31期	※不整地(コブを含む)をパラレル以上で滑れる方が対象です。					
	4月30日(火)PM～5月2日(木)AM	スポーツハイム	33,700	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	35名	
32期	※不整地(コブを含む)をパラレル以上で滑れる方が対象です。					
	5月3日(金)AM～5月6日(月)AM	スポーツハイム	51,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	45名	

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988

レギュラーコースはインターネットより申込が可能です。 [インターネットからの申込はこちら >>](#)