

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
 【最少催行人員】各期2名(種目別、検定は1種目に付き2名、コプ特訓は1クラスに付き2名)
 【集合受付】スポーツハイムフロント
 【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 午後開講⇒15:15

●レギュラーコースの特徴

レベルごとにクラス分けをいたします。

初心者～上級者までレベルに合ったクラスでレッスンをを行いますので、どなたでも安心して受講することができます。

※一部のコースに技術レベルの制限があります。

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。

初めで受講される方も、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。

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。
- ・初心・初級クラスは、お申込み後にスキースクールへリクエストいたします。お早目のお申込みをお願いいたします。ご希望に添えない場合もございます。予めご了承ください。

お申込みはこちら

ホームページからのお申込み <https://sugiyama-travel.com/>

お電話からのお申込み 03-3562-5988

●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B シュテム以上、初歩的なバラレル程度 I.T.シルバー取得程度
●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C シュテム以上 初歩的なバラレル程度で体力に自信がない方 スローペース希望の方
●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	●初級A シュテム程度～初歩的バラレルの導入程度
●中級A 中斜面での基本的なウェーデルン・バラレル程度 I.T.シルバー取得程度以上 2級取得程度。体力に自信があり多く滑りたい方	●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(12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(6期・13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。
 ※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。

種目	会期	申込資格
オールラウンド	6期・13期	中級以上
ショートターン	6期・13期	中級以上
不整地(新雪・コプを含む)	6期・13期	中級B以上
スラから切れのコントロール	6期・13期	中級B以上
検定対策	13期	ゴールド/セミゴールド受験希望者

※レッスン内で検定は行いません。受験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(18期)
 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。

■コプ特訓コース
 ※会期・申込資格は一覧表をご覧ください。
 未経験：コプ斜面を滑ったことがない方や、コプに慣れてない方向き。コプの滑り方を基本から学びます。
 入門：コプ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、コプ形状の把握、ラインどり等の必要な要素をお伝えします。
 チャレンジ：ある程度コプに慣れている方や、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。

■大学生コース(26期)
 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む方にはこちらもおおすすめです。お申込みの際、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。(このレギュラーコースは中学生以上の方にご参加いただけます。)

■検定コース(21期)
 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、受験メダルごとのクラス編成です。お申込み時に受験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：フラチナ(ゴールド所持者対象)

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。

※コット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バック対象コースです(別途料金)。

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	※初心者の方は12/10～ご参加ください 12月10日(金)PM～12月12日(日)PM 12月11日(土)AM～12月12日(日)PM	スポーツハイム	41,000 26,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	30	
2期	※初心者の方は12/17～ご参加ください 12月17日(金)PM～12月19日(日)PM 12月18日(土)AM～12月19日(日)PM	スポーツハイム	41,000 26,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	30	◎
3期	12月30日(木)PM～1月3日(日)AM	スポーツハイム	68,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	50	
4期	1月3日(月)PM～1月6日(木)AM 1月3日(月)PM～1月5日(水)PM	スポーツハイム	55,500 41,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	30	◎
5期	※初心者の方は1/7～ご参加ください。 1月7日(金)PM～1月10日(月)PM 1月8日(土)AM～1月10日(月)PM	スポーツハイム	59,000 43,800	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食 講習3日、2泊、2夕食、2朝食	45	
6期	種目別コース ※申込資格は中級以上 1月14日(金)PM～1月16日(日)PM 1月15日(土)AM～1月16日(日)PM	スポーツハイム	41,000 26,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	45	◎
7期	1月17日(月)PM～1月21日(金)AM	スポーツハイム コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	68,000 74,500 82,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20	◎
8期	※初心者の方は1/21～ご参加ください。 1月21日(金)PM～1月23日(日)PM 1月22日(土)AM～1月23日(日)PM	スポーツハイム	41,000 26,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	35	◎
9期	コプ特訓コース(未経験/中級A・B対象) 基本姿勢(脚部の捻り操作) 1月21日(金)PM～1月23日(日)PM 1月22日(土)AM～1月23日(日)PM	スポーツハイム	41,000 26,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	7	◎
10期	※初心者の方は1/28～ご参加ください。 1月28日(金)PM～1月30日(日)PM 1月29日(土)AM～1月30日(日)PM	スポーツハイム 奥志賀高原ホテル(ツイン) 奥志賀高原ホテル(シングル) スポーツハイム 奥志賀高原ホテル(ツイン) 奥志賀高原ホテル(シングル)	41,000 58,800 68,800 26,500 35,500 40,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	35	◎
11期	コプ特訓コース(入門/中級B以上対象) 基本姿勢(脚部の捻り操作) 1月28日(金)PM～1月30日(日)PM 1月29日(土)AM～1月30日(日)PM	スポーツハイム 奥志賀高原ホテル(ツイン) 奥志賀高原ホテル(シングル) スポーツハイム 奥志賀高原ホテル(ツイン) 奥志賀高原ホテル(シングル)	41,000 58,800 68,800 26,500 35,500 40,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	14	◎
12期	温泉ツアーコース 1月31日(月)PM～2月4日(金)AM	スポーツハイム	68,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎
13期	種目別コース ※申込資格は中級以上 2月5日(土)AM～2月6日(日)PM	スポーツハイム	26,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	45	◎
14期	2月7日(月)PM～2月10日(木)AM	スポーツハイム	55,500	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	15	◎
15期	2月11日(金)AM～2月13日(日)PM	スポーツハイム	43,800	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	40	
16期	※初心者の方は2/18～ご参加ください。 2月18日(金)PM～2月20日(日)PM 2月19日(土)AM～2月20日(日)PM	スポーツハイム コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル) スポーツハイム コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	41,000 44,500 48,700 26,500 30,500 32,700	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	30	◎
17期	コプ特訓コース(入門/中級A以上対象) 基本姿勢(脚部の捻り操作) 2月18日(金)PM～2月20日(日)PM 2月19日(土)AM～2月20日(日)PM	スポーツハイム コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル) スポーツハイム コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	41,000 44,500 48,700 26,500 30,500 32,700	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	14	◎
18期	写真撮影付レッスン ※申込資格は中級以上 2月21日(月)PM～2月25日(金)AM	スポーツハイム	70,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20	◎
19期	※初心者の方は2/25～ご参加ください。 2月25日(金)PM～2月27日(日)PM 2月26日(土)AM～2月27日(日)PM	スポーツハイム	41,000 26,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	30	◎
20期	コプ特訓コース(入門/中級A以上対象) 逆捻りのコツ(上体の補助動作) 2月25日(金)PM～2月27日(日)PM 2月26日(土)AM～2月27日(日)PM	スポーツハイム	41,000 26,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	14	◎
21期	検定コース ※申込資格は中級以上 3月4日(金)PM～3月6日(日)PM 3月5日(土)AM～3月6日(日)PM	スポーツハイム	42,000 27,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食、検定1回 講習2日、1泊、1夕食、1朝食、検定1回	35	◎
22期	天候等の状況を見て中級B以上の方は1日竜王ツアーに出かけます(ハイク約40分あり)。特別な装備は必要ありません。※申込資格は中級以上 3月7日(月)PM～3月11日(金)AM	スポーツハイム	68,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20	◎
23期	※初心者の方は3/11～ご参加ください。※中級A以上の方は任意で4Sスキー大会の参加が可能です。 3月11日(金)PM～3月13日(日)PM 3月12日(土)AM～3月13日(日)PM	スポーツハイム 奥志賀高原ホテル(ツイン) 奥志賀高原ホテル(シングル) スポーツハイム 奥志賀高原ホテル(ツイン) 奥志賀高原ホテル(シングル)	41,000 58,800 68,800 26,500 35,500 40,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	35	◎
24期	コプ特訓コース(未経験/中級A・B対象) コブがなくなる魔法のライン 3月11日(金)PM～3月13日(日)PM 3月12日(土)AM～3月13日(日)PM	スポーツハイム 奥志賀高原ホテル(ツイン) 奥志賀高原ホテル(シングル) スポーツハイム 奥志賀高原ホテル(ツイン) 奥志賀高原ホテル(シングル)	41,000 58,800 68,800 26,500 35,500 40,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	7	◎
25期	3月14日(月)PM～3月18日(金)AM	スポーツハイム	68,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	10	◎
26期	大学生コース 3月14日(月)PM～3月18日(金)AM	スポーツハイム	64,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15	◎
27期	3月19日(土)AM～3月21日(月)PM	スポーツハイム	43,800	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	40	◎
28期	コプ特訓コース(チャレンジ/中級A以上対象) 先落としのコツ(吸収と切換えの一体化) 3月19日(土)AM～3月21日(月)PM	スポーツハイム	43,800	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	14	◎
29期	3月22日(火)PM～3月25日(金)PM	スポーツハイム	59,000	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	20	◎
30期	※初心者の方は4/1～ご参加ください。 4月1日(金)PM～4月3日(日)PM 4月2日(土)AM～4月3日(日)PM	スポーツハイム	41,000 26,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	25	
31期	コプ特訓コース(チャレンジ/中級B以上対象) バリエーショントレーニングで良い感覚をつかむ 4月1日(金)PM～4月3日(日)PM 4月2日(土)AM～4月3日(日)PM	スポーツハイム	41,000 26,500	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、1泊、1夕食、1朝食	14	
32期	コプ特訓コース(ハード/中級A以上対象) ブレない基本姿勢と急斜面を含む不整地 4月11日(月)PM～4月13日(水)AM	コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	39,800 43,800	講習2日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7	
33期	コプ特訓コース(ハード/中級A以上対象) ブレない基本姿勢と急斜面を含む不整地 4月13日(水)PM～4月15日(金)AM	コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	39,800 43,800	講習2日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7	
34期	コプ特訓コース(ハード/中級A・B対象) ブレない基本姿勢と適度な不整地 4月18日(月)PM～4月20日(水)AM	コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	39,800 43,800	講習2日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7	
35期	コプ特訓コース(ハード/中級A・B対象) ブレない基本姿勢と適度な不整地 4月20日(水)PM～4月22日(金)AM	コットンハウス(ツイン) コットンハウス(シングル)	39,800 43,800	講習2日、2泊、2夕食、2朝食 講習2日、2泊、2夕食、2朝食	7	
36期	※不整地をバラレルで滑れる方(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29日(金)AM～5月2日(月)PM 4月29日(金)AM～5月1日(日)PM	スポーツハイム	58,000 41,800	講習4日、3泊、3夕食、3朝食 講習3日、2泊、2夕食、2朝食	35	
37期	※不整地をバラレルで滑れる方(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(火)AM～5月5日(木)AM	スポーツハイム	39,000	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	40	