

50歳以上限定の初心者から上級者までのコースです。

Senior

シニア



※会期によって申込資格が異なります。

- 【会場】奥志賀高原
- 【宿舎】スポーツハイム奥志賀
〔スキーヤーズベッド・アウトバス・アウトトレ〕
※シニアスプリングは他宿舎
コース一覧をご覧ください。
- 【集合受付】スポーツハイムフロント
※開講時間の15分前までに受付をお済ませください。
(シニアスプリングコースのみ・・・)
各宿舎にてご準備いただき、リフト券をご用意の上、開講時間までに「森の音楽堂」前にご集合ください。
- 【開講時間】初日(雪上) 13:30
シニアスプリングコースのみ:初日(雪上) 14:00
- 【閉講時間】最終日(雪上) 午前閉講⇒11:15 午後閉講⇒15:15
※午前、午後の閉講は下記日程でご確認ください。
シニアスプリングコースのみ:最終日(雪上) 11:30

シニアコース

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

●シニアコースの特徴

- 1クラス最大7名の少人数制です。** ※シニアレーシングを除く
- お部屋は定員の半分の人数でご利用いただくゆったり部屋割り**
- 集合場所は宿舎の目の前。スキーの運搬もいたします。**

グレンデヘスキーインできますが、ご希望の方はゴンドラ乗場(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更になる際には、ご自身で運んでいただく場合があります。

- 時間を気にせずお風呂をご利用いただけます。**

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

- 疲労回復やけがの予防のため、ストレッチを行います。**

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

シニアコース

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

シニアスペシャルコース

各クラスの技術レベルと担当教師が決まっているコースです。お申込み時にご自身のレベルに合ったクラス(担当教師)をご指定ください。現地でのクラス分けはありません。教師の判断により指定のクラスを変更していただく場合があります。
※初心者～中級Cクラスは担当教師の指名はありません。現地でクラス分けを行います。
※初入校で中級以上の方は、クラス分けのあるシニアコースをおすすめいたします。

シニア不整地(コブを含む)入門

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



春雪克服コース

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



シニアスプリングコース

シーズンが長い奥志賀ならではの春スキーを満喫! 宿舎はホテルとペンションの設定です。
【申込資格】不整地(コブを含む)をシュテム以上で滑れる方～



シニアレーシングコース

シニア(50歳以上)の方が対象のレーシングコースです。詳細はレーシングコースをご覧ください。

月山コース(2期・4期)

月山コース2期・4期はシニア(50歳以上)の方が対象です。詳細は志賀以外コースをご覧ください。

山スキー入門講座(1期)



山スキー入門講座の1期はシニア(50歳以上)の方が対象です。詳細はバックカントリーコースをご覧ください。

■シニアコース一覧

会期によっては技術レベルでの申込資格がございます。

技術レベルは下の表をご覧ください。

◎があるコースはリフト券バック対象コースです。詳細はスギヤマトラベルへお問合せのうえ、開講10日前までにお申込みください。

シニアコース	【申込資格】					
シニアコース	【申込資格】初心者～(50歳以上)					
会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	12月17日(月)PM～12月21日(金)AM	スポーツハイム	65,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	55名	◎
	12月17日(月)PM～12月20日(木)AM		50,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食		◎
2期	1月21日(月)PM～1月25日(金)AM	スポーツハイム	65,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	55名	◎

シニアスペシャルコース

【募集定員】各教師1名に付き7名

会期	日程	担当教師	会費	会費内訳	◎	
1期	1月7日(月)PM ～1月11日(金)AM 宿舎:スポーツハイム	上級/杉山公信	73,500	中級B以上	◎	
		中級A/塚脇幸子・野田隆弘・石田優季		初心者～中級C		65,500
		中級B/中路信雄・山田由記子 中級C、初級A・B/指名なし(現地でクラス分け) 初心者/指名なし		講習4日、4泊、4夕食、4朝食		
2期	2月4日(月)PM ～2月8日(金)AM 宿舎:スポーツハイム	上級/塚脇誠・石田優季	73,500	中級B以上	◎	
		中級A/中路信雄・塚脇幸子・宮崎裕佳		初心者～中級C		65,500
		中級B/春野貞和・山田由記子 中級C、初級A・B/指名なし(現地でクラス分け) 初心者/指名なし		講習4日、4泊、4夕食、4朝食		
3期	2月25日(月)PM ～3月1日(金)AM 宿舎:スポーツハイム	上級/塚脇幸子・森川敬介	73,500	中級B以上	◎	
		中級A/野田隆弘・春野貞和・山田由記子		初心者～中級C		65,500
		中級B/中路信雄・石田優季 中級C、初級A・B/指名なし(現地でクラス分け) 初心者/指名なし		講習4日、4泊、4夕食、4朝食		

シニア不整地(コブを含む)入門

【申込資格】中級A・B(50歳以上)

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	1月15日(火)PM～1月18日(金)AM	スポーツハイム	50,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	7名	◎
2期	2月18日(月)PM～2月21日(木)PM	スポーツハイム	53,500	講習3.5日、3泊、3夕食、3朝食	7名	◎
3期	3月11日(月)PM～3月15日(金)AM	スポーツハイム	65,500	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	7名	◎

春雪克服コース

【申込資格】中級以上(50歳以上)

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
1期	3月18日(月)PM～3月21日(木)AM	スポーツハイム	50,000	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	20名	◎

シニアスプリングコース

【申込資格】50歳以上で不整地(コブを含む)をシュテム以上で滑れる方

会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員
1期	4月8日(月)PM～4月12日(金)AM	シャレークリスチャニア(ツイン)	69,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20名
		シャレークリスチャニア(シングル)	75,000		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	88,500		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	112,500		
		グランフェニックス(ツイン)	88,500		
		グランフェニックス(シングル)	100,500		
2期	4月15日(月)PM～4月19日(金)AM	コットンハウス(ツイン)	67,000	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	20名
		コットンハウス(シングル)	73,000		
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	88,500		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	112,500		
		グランフェニックス(ツイン)	88,500		
		グランフェニックス(シングル)	100,500		

●お願い シニアスペシャルコースは、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おります。お客様の技術レベルと異なるクラス、とくに、技術レベルが2段階以上異なるクラスへのお申込みは、お断りする場合がございます(例:上級C以上の方の中級Bクラスへのお申込み)。ご自身のレベルがご不明な方は、お申込み前にお尋ねください。教師に確認の上、お知らせいたします。

スポーツハイム奥志賀の特別な部屋割り

対象コース

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

その他のご案内

- 申込み制限** シニアスペシャルコースはスクール受付開始日に満員となることがありますのでご了承ください。
- 初心・初級のお客様** 初心者・初級者の方は、開講日の10日前までのご予約をお願いします。
- 国内旅行保険** 万一の事故に備え傷害や相手方のために、ご自身で国内旅行保険に加入されることをおすすめします。

シニアコース技術レベル

- 上級** I.T.セミゴールド、シニアゴールド、SAJ1級取得程度以上
- 中級A** 中斜面での基本的なウェーデルン・パラレル程度
I.T.シルバー取得程度以上、2級取得程度
体力に自信があり多く滑りたい方
- 中級B** 中斜面での初歩的なパラレル～I.T.シルバー取得程度
- 中級C** 緩斜面での初歩的なパラレル程度
体力に自信がない方、スローペース希望の方
- 初級A** シュテム程度～初歩的パラレルの導入程度
- 初級B** 初心者を除くブルーコース～ゲン程度
- 初心者** スキー板、スキーブーツを今回初めて履く方

お問合せ・お申込み

株式会社スギヤマトラベル ☎ 03-3562-5988