

Regular

レギュラー

初心者から上級者まで参加できるベーシックなコース。

SKI

初心者

初級者

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。

- 【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[こちら](#))
- 【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・閉講はコース一覧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。12月～5月までシーズンを通して開講します。
(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[こちら](#)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](#)、50歳以上の方が対象の[シニアコース](#)もございます。

■レギュラーコース一覧

[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[こちら](#)をご覧ください。

会期	日程	宿 舎	会 費	会 費 内 訳	定 員
1期	初級A以上				
	12月12日(金)PM～12月14日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	25
	12月13日(土)AM～12月14日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
2期	初級A以上				
	12月19日(金)PM～12月21日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	30
	12月20日(土)AM～12月21日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
3期	初級A以上				
	12月22日(月)PM～12月24日(水)AM	スポーツハイム	42,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	20
4期	初級A以上				
	12月30日(火)PM～1月3日(土)AM	スポーツハイム	82,300	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	55
5期	中級C以上				
	1月3日(土)PM～1月4日(日)PM	スポーツハイム	26,000	講習1.5日、1泊、1夕食、1朝食	25
6期	初級A以上				
	1月10日(土)AM～1月12日(月)PM	スポーツハイム	51,400	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	45
7期	中級C以上				
	1月13日(火)PM～1月16日(金)AM	スポーツハイム	63,600	講習3日、3泊、3夕食、3朝食	25
		コットンハウス(ツイン)	76,000		
		コットンハウス(シングル)	85,000		
8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。)				
	1月23日(金)PM～1月25日(日)PM	スポーツハイム	46,900	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)	71,500		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	84,700		
	1月24日(土)AM～1月25日(日)PM	スポーツハイム	30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	42,500		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	49,100		

会期	日程	宿 舎	会 費	会費内訳	定員
9期	中級B以上				
	1月30日(金)PM～2月1日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	15
	1月31日(土)AM～2月1日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
10期	中級B以上				
	2月2日(月)PM～2月6日(金)AM	スポーツハイム	82,300	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15
11期	中級C以上				
	2月6日(金)PM～2月8日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	30
	2月7日(土)AM～2月8日(日)PM		30,200	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21日(土)AM～2月23日(月)PM	スポーツハイム	51,400	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	35
		奥志賀高原ホテル(ツイン)	76,000		
		奥志賀高原ホテル(シングル)	89,200		
13期	初級A以上				
	2月27日(金)PM～3月1日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	25
	2月28日(土)AM～3月1日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
14期	中級B以上 ※天候等の状況を見て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2日(月)PM～3月6日(金)AM	スポーツハイム	82,300	講習4日、4泊、4夕食、4朝食	15
15期	中級C以上 ※中級A以上の方は任意で4Sスキー大会(詳細は こちら)の参加が可能です。				
	3月6日(金)PM～3月8日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	30
	3月7日(土)AM～3月8日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
16期	初級A以上				
	3月20日(金)AM～3月22日(日)PM	スポーツハイム	51,400	講習3日、2泊、2夕食、2朝食	30
17期	中級C以上				
	3月23日(月)AM～3月25日(水)AM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食	20
18期	初級A・中級C				
	4月4日(土)AM～4月5日(日)PM	スポーツハイム	28,700	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	5
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24日(金)PM～4月26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	20
	4月25日(土)AM～4月26日(日)PM		28,700	講習2日、1泊、1夕食、1朝食	
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。				
	4月27日(月)PM～4月29日(水)AM	スポーツハイム	39,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	15
21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29日(水)PM～5月1日(金)AM	スポーツハイム	39,500	講習2日、2泊、2夕食、2朝食	15
22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2日(土)AM～5月5日(火)PM	スポーツハイム	65,500	講習4日、3泊、3夕食、3朝食	25

※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。

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ブ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

(初心者クラスへご入校いただけるのは初回の1回のみです。)

初級B／今回がスキー経験2回目～ブ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	12月13日(土)AM～12月14日(日)PM	スポーツハイム	30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
2期	1月10日(土)AM～1月12日(月)PM	スポーツハイム	51,400	講習3日、2泊、2夕食、2朝食
3期	※初心者の方は1/23～ご参加ください。			
	1月23日(金)PM～1月25日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食
	1月24日(土)AM～1月25日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
4期	※初心者の方は2/6～ご参加ください。			
	2月6日(金)PM～2月8日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食
	2月7日(土)AM～2月8日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
5期	※初心者の方は2/13～ご参加ください。			
	2月13日(金)PM～2月15日(日)PM	スポーツハイム	46,900	講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食
	2月14日(土)AM～2月15日(日)PM		30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
6期	2月28日(土)AM～3月1日(日)PM	スポーツハイム	30,200	講習2日、1泊、1夕食、1朝食
7期	3月20日(金)AM～3月22日(日)PM	スポーツハイム	51,400	講習3日、2泊、2夕食、2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／18歳～59歳の方は会期によってリフト券パックがご利用いただけます(別途料金)。詳細は[こちら](#)をご確認ください。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。60歳以上の方は一般販売のシニア券がお得なためリフト券パックのご用意はございません。

●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。

コース共通のご案内

●リフト券パック(スポーツハイム泊対象)

スポーツハイム泊の18歳～59歳の方は会期によってリフト券パックがご利用いただけます(別途料金)。詳細は[こちら](#)をご確認ください。60歳以上の方は一般販売のシニア券がお得なためリフト券パックのご用意はございません。