22　1級受検対策キャンプ⑥

22　1級受検対策キャンプ⑥

昨シーズンより、特別講座のカテゴリーではなく、キャンプとして取り扱うことになりました。特別講座の定義として、受講される方は会期中同じメンバー、担当するインストラクターは固定。通常は、２日間のレッスンを６回、延べ１２日間のレッスンプランですが、このキャンプは受講し易いように、2日間のレッスンを６回実施します。その回毎に、検定で求められるポイントをテーマに掲げて行われます。参加される受講生は固定ではなく、その回毎に予約を受け付けます。ご自分の求めるテーマを見つけて受講が可能になります。

担当するインストラクターは、６回期通して固定にしており、特別講座の特性を残しておりますので、安心して受講できます。

●１級受検対策キャンプ受講者には事前講習修了証明証を発行いたします。

【レッスンのテーマ】

①②・・・基礎作りを中心に、整地された斜面で、低速技術を中心に応用・発展に必要なベースをしっかり作ります。

ターンをするのに必要なエッジング（身体の重さの乗せ方、スキーの板の角の立て方、スキーを回転させる滑り方）の基本を知り、操作、運動の基礎を身に付けます。

③・・・①②で身に付けた基礎を反復しながら、実践的な大回りに繋げます。色々な斜面を使い、対応力、習熟度を高めます。ターンのサイズをコントロールする操作、運動の要領も学び、中回り、小回りにサイズダウンする能力も身に付けます。

④・・・①②で身に付けた基礎を反復しながら、実践的な小回りに繋げます。色々な斜面を使い、スピードのコントロールがしっかり出来るようにします。

同時に、不整地小回りに繋がる応用技術も学びます。

⑤・・・④で学んだ実践的な小回りを発展させて、不整地の小回りを中心にレッスンします。

整地と不整地を行き来しながら、不整地の要領を理解し、コブ（不整地）を制覇します。

⑥・・・総合滑降でリズム変化への対応力を身に付けます。普段は余りすることのないリズム変化の練習で、斜面を自由に動ける能力を身に付けます。最終回なので、検定種目全ての補習をして、理解を深めてきた事のおさらい、そしてポテンシャルを高めるための仕上げをします。

レッスン時間	9: 00~11: 00/12: 00~15: 00□□1日5時間レッスン
受付時間	8: 15~8: 45
受付場所	センターハウス内スクール受付（受付場所が変更になる場合は個別にご連絡いたします）□※受付時に感染予防対策の為、検温と健康チェックをさせて頂きます。
事前講習修了証	レッスン終了後□解散時に講師よりお渡しいたします。
No.	22

レッスンクラス	1級受検対策キャンプ⑥
会期	2/5(土)6(日)
講師	佐藤
定員	8名
料金	20,000円
募集対象・内容	⑥は総合滑降でリズム変化への対応力を身に付けます。普段は余りすることのないリズム変化の練習で、斜面を自由に動ける能力を身に付けます。最終回なので、検定種目全ての補習をして、理解を深めてきた事のおさらい、そしてポテンシャルを高めるための仕上げをします。
特典	1級事前講習修了証を発行いたします。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。
・体調不良の方、風邪や咳の症状がある方は受講をご遠慮下さい。
・体温が37度5分以上の方は、受講をご遠慮頂きます。
・マスクの着用をお願いいたします。（レッスン中はバフなどで口元を覆うのも可）
・ご自身での感染防止対策をしてご参加下さい。

こちらのレッスンを予約する

23　基礎徹底習得キャンプ①

23　基礎徹底習得キャンプ①

スキーは、斜面を落下する事で生まれるスピードを、使用する用具の特性と、身体運動と操作でターンに繋げる独特のスポーツです。状況の変化も著しいし、滑りの求め方によっては、大変繊細な要素があります。感覚を高めることも勿論大事ですが、基礎を理解して身に付ける事は、最も大事な事と思います。基礎無くしての上達はありません。
シーズンの序盤に、徹底して基礎を身に付ける練習をしておくと、必ず良い効果が表れます。スランプになった時も基礎練習に立ち返る事で、原因を見つけ出し調子を取り戻す切っ掛けになります。
基礎は特殊ではありません。地道な練習を繰り返す事が多いですが、当たり前のことを当たり前に出来るようにする為には、正しい練習を繰り返し行わなければなりません。

[illegible]

[illegible]

[illegible]	9[illegible]00[illegible]11[illegible]00/12[illegible]00[illegible]15[illegible]00[illegible]1[illegible]5[illegible]
[illegible]	8[illegible]15[illegible]8[illegible]45
[illegible]	[illegible]([illegible])[illegible]

No.	23
[illegible]	[illegible]
[illegible]	12/11([illegible])12([illegible])
[illegible]	[illegible]
[illegible]	10[illegible]
[illegible]	22,000[illegible]
[illegible]	1[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]37[illegible]5[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

24　基礎徹底習得キャンプ②

24　基礎徹底習得キャンプ②

スキーは、斜面を落下する事で生まれるスピードを、使用する用具の特性と、身体運動と操作でターンに繋げる独特のスポーツです。状況の変化も著しいし、滑りの求め方によっては、大変繊細な要素があります。感覚を高めることも勿論大事ですが、基礎を理解して身に付ける事は、最も大事な事と思います。基礎無くしての上達はありません。
シーズンの序盤に、徹底して基礎を身に付ける練習をしておくと、必ず良い効果が表れます。スランプになった時も基礎練習に立ち返る事で、原因を見つけ出し調子を取り戻す切っ掛けになります。
基礎は特殊ではありません。地道な練習を繰り返す事が多いですが、当たり前のことを当たり前に出来るようにする為には、正しい練習を繰り返し行わなければなりません。
正しい技術の考え方、身体の使い方、スキーの動かし方、正しい練習の仕方をお伝えするレッスンです。
基礎を身に付け、色々な斜面を楽しく滑りながら技能を高めましょう。

レッスン時間	9:00~11:00/12:00~15:00□□1日5時間レッスン
受付時間	8:15~8:45
受付場所	センターハウス内スクール受付(受付場所が変更になる場合は個別にご連絡いたします)□※受付時に感染予防対策の為、検温と健康チェックをさせて頂きます。

No.	24
レッスンクラス	基礎徹底習得キャンプ②
会期	12/25(土)26(日)
講師	石井俊一
定員	10名
料金	22,000円
募集対象・内容	1級程度以上の方が対象です。 低速、中速での基礎練習で、ターンに必要なエッジング（加重のし方、スキーの角の立て方、スキーの向きを調整する捻り方）の理解を深めます。基礎技術を身に付けるために、何度も繰り返し練習する根気のいる作業の上に、応用、発展技術が重なります。その基礎技術が正しいものであるための、パートナーがインストラクターです。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。
・体調不良の方、風邪や咳の症状がある方は受講をご遠慮下さい。
・体温が37度5分以上の方は、受講をご遠慮頂きます。

[illegible]
[illegible]

[illegible]

25 [illegible]

[illegible]5 [illegible]

[illegible]

[illegible]	9[illegible]00[illegible]11[illegible]00/12[illegible]00[illegible]15[illegible]00[illegible]1[illegible]5[illegible]
[illegible]	8[illegible]15[illegible]8[illegible]45
[illegible]	[illegible]([illegible])[illegible]

No.	25
[illegible]	[illegible]
[illegible]	1/2[illegible]3([illegible])
[illegible]	[illegible]

定員	10名
料金	22,000円
募集対象・内容	1級程度以上の方が対象です。 低速、中速での基礎練習で、ターンに必要なエッジング（加重のし方、スキーの角の立て方、スキーの向きを調整する捻り方）の理解を深めます。基礎技術を身に付けるために、何度も繰り返し練習する根気のいる作業の上に、応用、発展技術が重なります。その基礎技術が正しいものであるための、パートナーがインストラクターです。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。
・体調不良の方、風邪や咳の症状がある方は受講をご遠慮下さい。
・体温が37度5分以上の方は、受講をご遠慮頂きます。
・マスクの着用をお願いいたします。（レッスン中はバフなどで口元を覆うのも可）
・ご自身での感染防止対策をしてご参加下さい。

こちらのレッスンを予約する

---

26 日帰りドッ□小回り□スタークラス①

26 日帰りドッ□小回り□スタークラス①

サイドカーブが強いスキーの板が主流の現在のスキー。ゲレンデの整備も良くなり、スキーの板の回転性能の向上により、ズレの少ない快適なターンがしやすくなりました。しかし、その分ズレのコントロールが難しくなり、小回りでスピードのコントロールが出来ずに破綻してしまうスキーヤーを多く見かけるようになりました。ましてや、コブ斜面になると更に難易度は増すばかり。何とか、ズレとキレを上手に使い分けて鮮やかに軽快に滑り、コブ斜面もカッコ良く。そう思っていらっしゃる方、このレッスンで小回りを制し、コブの免許皆伝を目指してみませんか。基礎から応用、発展に至るまでをトレーニングする日帰りレッスンです。
※ベーシッククラスは、テーマ別特別レッスンとしてラインナップする予定です。

レッスン時間	9: 00~11: 00/12: 00~15: 00□□1日5時間レッスン
受付時間	8: 15~8: 45

受付場所	センターハウス内スクール受付（受付場所が変更になる場合は個別にご連絡いたします）□※受付時に感染予防対策の為、検温と健康チェックをさせて頂きます。

No.	26
レッスンクラス	日帰りドッグ小回りドスタークラス①
会期	12/30(木)
講師	杉山飛鳥
定員	8名
料金	10,000円
募集対象・内容	1級程度以上の方が対象です。 基礎技術を再確認して、しっかりベースを作ります。 ベースをもとに、ズレのコントロールの自在性を身に付けて、スキーの走りも生み出す技能を身に付けます。 応用、発展では様々な斜面を使って、技能を高めるトレーニングをします。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。
・体調不良の方、風邪や咳の症状がある方は受講をご遠慮下さい。
・体温が37度5分以上の方は、受講をご遠慮頂きます。
・マスクの着用をお願いいたします。（レッスン中はバフなどで口元を覆うのも可）
・ご自身での感染防止対策をしてご参加下さい。

こちらのレッスンを予約する

27　日帰りドッグ小回りドスタークラス②

27　日帰りドッグ小回りドスタークラス②

サイドカーブが強いスキーの板が主流の現在のスキー。ゲレンデの整備も良くなり、スキーの板の回転性能の向上により、ズレの少ない快適なターンがしやすくなりました。しかし、その分ズレのコントロールが難しくなり、小回りでスピードのコントロールが出来ずに破綻してしまうスキーヤーを多く見かけるようになりました。ましてや、コブ斜面になると更に難易度は増すばかり。何とか、ズレとキレを上手に使い分けて鮮やかに軽快に滑り、コブ斜面もカッコ良く。そう思っていらっしゃる方、このレッスンで小回りを制し、

[illegible]

[illegible]

[illegible]	9[illegible]00[illegible]11[illegible]00/12[illegible]00[illegible]15[illegible]00[illegible]1[illegible]5[illegible]
[illegible]	8[illegible]15[illegible]8[illegible]45
[illegible]	[illegible]([illegible])[illegible]

No.	27
[illegible]	[illegible]
[illegible]	1/2([illegible])
[illegible]	[illegible]
[illegible]	8[illegible]
[illegible]	10,000[illegible]
[illegible]	1[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]37[illegible]5[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

28　日帰りドッグ小回りテクスタークラス③

28　日帰りドッグ小回りテクスタークラス③

サイドカーブが強いスキーの板が主流の現在のスキー。ゲレンデの整備も良くなり、スキーの板の回転性能の向上により、ズレの少ない快適なターンがしやすくなりました。しかし、その分ズレのコントロールが難しくなり、小回りでスピードのコントロールが出来ずに破綻してしまうスキーヤーを多く見かけるようになりました。ましてや、コブ斜面になると更に難易度は増すばかり。何とか、ズレとキレを上手に使い分けて鮮やかに軽快に滑り、コブ斜面もカッコ良く。そう思っていらっしゃる方、このレッスンで小回りを制し、コブの免許皆伝を目指してみませんか。基礎から応用、発展に至るまでをトレーニングする日帰りレッスンです。
※ベーシッククラスは、テーマ別特別レッスンとしてラインナップする予定です。

レッスン時間	9:00~11:00/12:00~15:00□□1日5時間レッスン
受付時間	8:15~8:45
受付場所	センターハウス内スクール受付(受付場所が変更になる場合は個別にご連絡いたします)□※受付時に感染予防対策の為、検温と健康チェックをさせて頂きます。

No.	28
レッスンクラス	日帰りドッグ小回りテクスタークラス③
会期	1/10(月・祝)
講師	杉山飛鳥
定員	8名
料金	10,000円
募集対象・内容	1級程度以上の方が対象です。 基礎技術を再確認して、しっかりベースを作ります。 ベースをもとに、ズレのコントロールの自在性を身に付けて、スキーの走りも生み出す技能を身に付けます。 応用、発展では様々な斜面を使って、技能を高めるトレーニングをします。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。
・体調不良の方、風邪や咳の症状がある方は受講をご遠慮下さい。
・体温が37度5分以上の方は、受講をご遠慮頂きます。
・マスクの着用をお願いいたします。（レッスン中はバフなどで口元を覆うのも可）
・ご自身での感染防止対策をしてご参加下さい。

こちらのレッスンを予約する

29　日帰りドッグ小回りテクスタークラス④

29　日帰りドッグ小回りテクスタークラス④

サイドカーブが強いスキーの板が主流の現在のスキー。ゲレンデの整備も良くなり、スキーの板の回転性能の向上により、ズレの少ない快適なターンがしやすくなりました。しかし、その分ズレのコントロールが難しくなり、小回りでスピードのコントロールが出来ずに破綻してしまうスキーヤーを多く見かけるようになりました。ましてや、コブ斜面になると更に難易度は増すばかり。何とか、ズレとキレを上手に使い分けて鮮やかに軽快に滑り、コブ斜面もカッコ良く。そう思っていらっしゃる方、このレッスンで小回りを制し、コブの免許皆伝を目指してみませんか。基礎から応用、発展に至るまでをトレーニングする日帰りレッスンです。
※ベーシッククラスは、テーマ別特別レッスンとしてラインナップする予定です。

レッスン時間	9: 00~11: 00/12: 00~15: 00□□1日5時間レッスン
受付時間	8: 15~8: 45
受付場所	センターハウス内スクール受付（受付場所が変更になる場合は個別にご連絡いたします）□※受付時に感染予防対策の為、検温と健康チェックをさせて頂きます。

No.	29
レッスンクラス	日帰りドッグ小回りテクスタークラス④
会期	1/22(土)
講師	杉山飛鳥
定員	8名
料金	10,000円
募集対象・内容	1級程度以上の方が対象です。 基礎技術を再確認して、しっかりベースを作ります。 ベースをもとに、ズレのコントロールの自在性を身に付けて、スキーの走りも生み出す技能を身に付けます。 応用、発展では様々な斜面を使って、技能を高めるトレーニングをします。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。

[illegible]

[illegible]37[illegible]5[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

30 [illegible]

30 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]	9[illegible]00[illegible]11[illegible]00/12[illegible]00[illegible]15[illegible]00[illegible]1[illegible]5[illegible]
[illegible]	8[illegible]15[illegible]8[illegible]45
[illegible]	[illegible]([illegible])[illegible]

No.	30
[illegible]	[illegible]
[illegible]	2/11([illegible])
[illegible]	[illegible]
[illegible]	8[illegible]

料金	10,000円
募集対象・内容	1級程度以上の方が対象です。 基礎技術を再確認して、しっかりベースを作ります。 ベースをもとに、ズレのコントロールの自在性を身に付けて、スキーの走りも生み出す技能を身に付けます。 応用、発展では様々な斜面を使って、技能を高めるトレーニングをします。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。
・体調不良の方、風邪や咳の症状がある方は受講をご遠慮下さい。
・体温が37度5分以上の方は、受講をご遠慮頂きます。
・マスクの着用をお願いいたします。（レッスン中はバフなどで口元を覆うのも可）
・ご自身での感染防止対策をしてご参加下さい。

こちらのレッスンを予約する

---

31 日帰りドッグ小回りテクスタークラス⑥

31 日帰りドッグ小回りテクスタークラス⑥

サイドカーブが強いスキーの板が主流の現在のスキー。ゲレンデの整備も良くなり、スキーの板の回転性能の向上により、ズレの少ない快適なターンがしやすくなりました。しかし、その分ズレのコントロールが難しくなり、小回りでスピードのコントロールが出来ずに破綻してしまうスキーヤーを多く見かけるようになりました。ましてや、コブ斜面になると更に難易度は増すばかり。何とか、ズレとキレを上手に使い分けて鮮やかに軽快に滑り、コブ斜面もカッコ良く。そう思っていらっしゃる方、このレッスンで小回りを制し、コブの免許皆伝を目指してみませんか。基礎から応用、発展に至るまでをトレーニングする日帰りレッスンです。
※ベーシッククラスは、テーマ別特別レッスンとしてラインナップする予定です。

レッスン時間	9: 00~11: 00/12: 00~15: 00□□1日5時間レッスン
受付時間	8: 15~8: 45

受付場所	センターハウス内スクール受付（受付場所が変更になる場合は個別にご連絡いたします）□※受付時に感染予防対策の為、検温と健康チェックをさせて頂きます。

No.	31
レッスンクラス	日帰りドッグ小回りターンスタークラス⑥
会期	2/19(土)
講師	石田俊介
定員	8名
料金	12,000円
募集対象・内容	1級程度以上の方が対象です。 基礎技術を再確認して、しっかりベースを作ります。 ベースをもとに、ズレのコントロールの自在性を身に付けて、スキーの走りも生み出す技能を身に付けます。 応用、発展では様々な斜面を使って、技能を高めるトレーニングをします。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。
・体調不良の方、風邪や咳の症状がある方は受講をご遠慮下さい。
・体温が37度5分以上の方は、受講をご遠慮頂きます。
・マスクの着用をお願いいたします。（レッスン中はバフなどで口元を覆うのも可）
・ご自身での感染防止対策をしてご参加下さい。

こちらのレッスンを予約する

---

32 日帰りドッグ大回りターンスタークラス①

32 日帰りドッグ大回りターンスタークラス①

スキーの板の性能を生かして、スピード感を感じながら快適にクルージングする大回りは、まさにスキーの王道と言えます。ただ、スキーの板の性能に頼り切りで、ご自身の操作能力が身に付いていない事に気が付いていない方が沢山います。
比較的ゲレンデが空いている日程や、貸し切り使用ができて安心して大回りが出来る日程で実施。混雑するゲレンデでの大回りの練習は危険を伴い、安心して出来る機会は多くありません。

[illegible]

[illegible]	9[illegible]00[illegible]11[illegible]00/12[illegible]00[illegible]15[illegible]00[illegible]1[illegible]5[illegible]
[illegible]	8[illegible]15[illegible]8[illegible]45
[illegible]	[illegible]([illegible])[illegible]

No.	32
[illegible]	[illegible]
[illegible]	12/31([illegible])
[illegible]	[illegible]
[illegible]	8[illegible]
[illegible]	10,000[illegible]
[illegible]	1[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]12/31[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]37[illegible]5[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

33 日帰りドッグ大回りデスタークラス②

33 日帰りドッグ大回りデスタークラス②

スキーの板の性能を生かして、スピード感を感じながら快適にクルージングする大回りは、まさにスキーの王道と言えます。ただ、スキーの板の性能に頼り切りで、ご自身の操作能力が身に付いていない事に気が付いていない方が沢山います。
比較的ゲレンデが空いている日程や、貸し切り使用ができて安心して大回りが出来る日程で実施。混雑するゲレンデでの大回りの練習は危険を伴い、安心して出来る機会は多くありません。
安全に配慮しながら、基礎をしっかり身に付けて、応用、発展に繋がるノウハウを知り、滑りに磨きを掛けて、流れスキーの板の性能を生かして、スピード感を感じながら快適にクルージングする大回るようなスキー操作を身に付けましょう。

レッスン時間	9:00~11:00/12:00~15:00□□1日5時間レッスン
受付時間	8:15~8:45
受付場所	センターハウス内スクール受付(受付場所が変更になる場合は個別にご連絡いたします)□※受付時に感染予防対策の為、検温と健康チェックをさせて頂きます。
No.	33
レッスンクラス	日帰りドッグ大回りデスタークラス②
会期	1/1(土・祝)
講師	藤田
定員	8名
料金	10,000円
募集対象・内容	1級程度以上の方が対象です。 限られた一日の時間の中でも、基礎技術をしっかり確認をします。□基礎技術を生かして、応用、発展をさせていきます。 そのノウハウを学び、スキーの板の性能を生かす真の技術力を身に付けて下さい。 コントロールされた質の高い大回りは、安全で快適なクルージングを楽しめます。 ※1/1はゲレンデが空いている日となります。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。
・体調不良の方、風邪や咳の症状がある方は受講をご遠慮下さい。
・体温が37度5分以上の方は、受講をご遠慮頂きます。
・マスクの着用をお願いいたします。（レッスン中はバフなどで口元を覆うのも可）

・ご自身での感染防止対策をしてご参加下さい。

こちらのレッスンを予約する

34　日帰りドッグ大回りコースタークラス③

34　日帰りドッグ大回りコースタークラス③

スキーの板の性能を生かして、スピード感を感じながら快適にクルージングする大回りは、まさにスキーの王道と言えます。ただ、スキーの板の性能に頼り切りで、ご自身の操作能力が身に付いていない事に気が付いていない方が沢山います。
比較的ゲレンデが空いている日程や、貸し切り使用ができて安心して大回りが出来る日程で実施。混雑するゲレンデでの大回りの練習は危険を伴い、安心して出来る機会は多くありません。
安全に配慮しながら、基礎をしっかり身に付けて、応用、発展に繋がるノウハウを知り、滑りに磨きを掛けて、流れスキーの板の性能を生かして、スピード感を感じながら快適にクルージングする大回るようなスキー操作を身に付けましょう。

レッスン時間	9: 00~11: 00/12: 00~15: 00□□1日5時間レッスン
受付時間	8: 15~8: 45
受付場所	センターハウス内スクール受付（受付場所が変更になる場合は個別にご連絡いたします）□※受付時に感染予防対策の為、検温と健康チェックをさせて頂きます。
No.	34
レッスンクラス	日帰りドッグ大回りコースタークラス③
会期	1/30(日)
講師	藤田
定員	8名
料金	10,000円

募集対象・内容	1級程度以上の方が対象です。 限られた一日の時間の中でも、基礎技術をしっかり確認をします。基礎技術を生かして、応用、発展をさせていきます。 そのノウハウを学び、スキーの板の性能を生かす真の技術力を身に付けて下さい。 コントロールされた質の高い大回りは、安全で快適なクルージングを楽しめます。 ※1/30は9時~13時までラーチゲレンデが貸し切りとなり、貸し切りバーンでのレッスンとなります。

・新型コロナウイルス感染拡大による、変更・中止が生じる可能性もございます。
・体調不良の方、風邪や咳の症状がある方は受講をご遠慮下さい。
・体温が37度5分以上の方は、受講をご遠慮頂きます。
・マスクの着用をお願いいたします。（レッスン中はバフなどで口元を覆うのも可）
・ご自身での感染防止対策をしてご参加下さい。

こちらのレッスンを予約する