

Welcome to AUSTRIA SKI SCHOOL

オーストリアスキー教室

入校のご案内

このたびはオーストリアスキー教室にお申込みいただきありがとうございます。快適なスクールライフをおくるために、お出かけ前に、ぜひ、ご一読ください。



現地教室まで

JRの指定席の予約は1ヶ月前から。お近くの旅行センターやみどりの窓口で。直通バスは、バス会社へお電話を。

蔵王

全コースに期間中の横倉サイドのリフト券つき

宿舎

蔵王アストリアホテル TEL023-694-9603

〒990-2301 山形市蔵王温泉横倉

<http://www.zaoastraea.com/>

- * 無料 WIFI
- * 有料洗濯機（洗剤はフロントでお求めください）
- * チェックアウト後も温泉はご利用いただけます

講習開始：午後2時

* 1時間前からホテルフロント脇で受付
オトナのスキーは、初日午後6時集合。
講習開始は翌日の午前中から。

解散：午後3時

* オトナのスキーは、午前中まで。



講習初日の午前中からお使いいただけます。ホテルフロントでお受け取りください。

全山ツアーに出る際は、回数券代（3,000円程度）を各自ご負担いただきます。

ゲレンデ中腹の赤い屋根
蔵王アストリアホテル

蔵王中央ロープウェイ

蔵王ロープウェイ
山麓線

蔵王温泉
バスターミナル

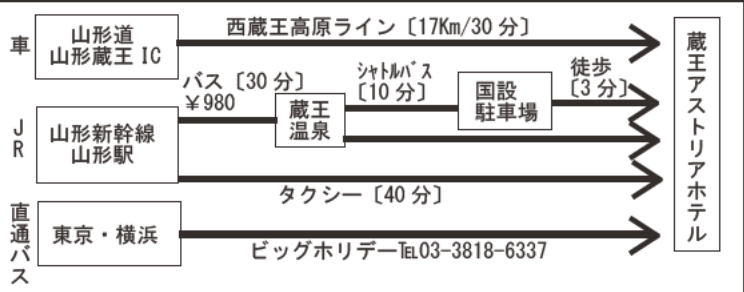
瑠璃倶楽部

鳴の谷地沼

樹氷橋

至上山

至山形



蔵王温泉バスターミナルについて、ホテル（TEL023-694-9603）までお電話ください。お出迎えにあがります。※シャトルバスは有料です。

解らせて感じさせる **1日**

こんな感じの、**3日間**「あれあれ」「おやおや」「なるほど」をご体験くださいー

開講の1時間前から始まる受付では、講習中に胸につけていただくワッペンをお渡しします。スキーウェアに着替えた後、集合場所へ。

開講式前のビンディングチェックでは、用具を、ストレッチではカラダを、何気ない一言では気持ちを整えます。

いよいよクラスわけ。フォームだけでなく、スキーの動きも見て、足前を判断、1クラスは5名前後。対象レベルが決まっている特別講座は、集合後、即、レッスン開始。

スピード・リズム・種目を変えて、十分に足慣らし、その間教師は皆さんの長所や欠点をじっくり観察します。レベルは同じでも、ひとりひとりに合った滑りがあるからです。スキー運動の原理を確かめながら「今何ができて、何ができないか」を感じとってください。これがはっきりすれば上達の道筋も見えてきます。

宿に戻ったら、ヒーリングタイム。アロマやツボ押し、ストレッチやペーパーマッサージで、疲れた身体をほぐします。お風呂で身体を暖めてからやると、効果が倍増します。お風呂上りには冷たいビールでのどをうるおすという自分だけのヒーリングタイムに突入するのもOKです。

雪上で感じたことを、頭でも納得するのが、夜のミーティング。ビデオを見て自分の長所や短所を確認。雪上では聞けなかったことや思わずわかったフリをしてしまったことを聞くチャンス。マテリアルの最新情報や手入れの仕方も習えます。

閉校式のデモンストレーションでは、クラスごとに3日間の成果を披露します。今回できたこととできなかったことは、次回へのあしがかり。頭にメモして、次りで滑るときのアンチヨコにしてください。シー・ハイル!!

シーサイドバレー

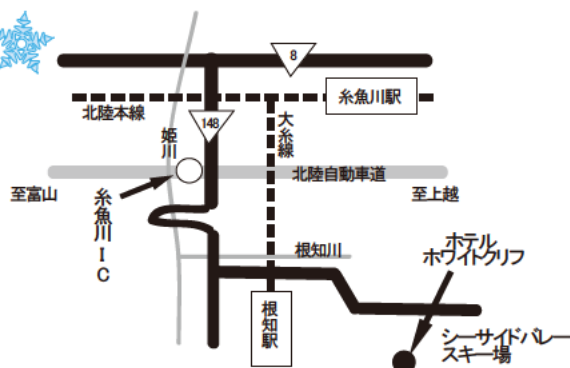
メールアドレス seaside@austria-ski.jp

講習開始：午前 10 時

*チェックイン時ホテルフロントにて受付
(割引リフト券は教室受付時にお買い求めください)

解 散：午後 3 時

チェックイン：午後 3 時



宿舎

ホテルホワイトクリフ TEL 025-558-2316

〒949-0554 新潟県糸魚川市山口 151-1

<http://park8.wakwak.com/~whitecliff/>

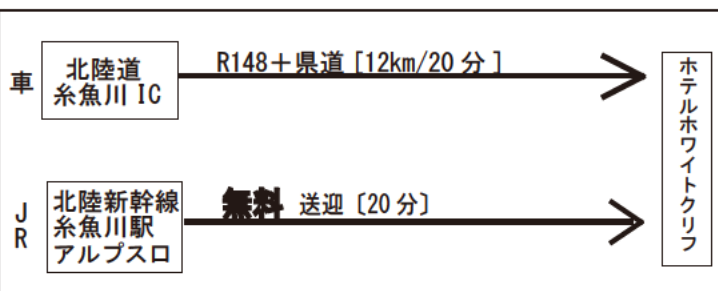
* 無料 WIFI * 洗濯機

* チェックアウト後も温泉はご利用いただけます

送迎

JR 糸魚川駅・根知駅への送迎は、要予約。
ご利用列車名をお知らせください。
列車のご変更、遅延の場合は、ホテルに
必ずご連絡ください。

朝食 (1,000 円) もご予約 いただければ
ご用意できます。



リフト 1 日券が割引に

シーサイドバレースキー場とホテル・
ホワイトクリフのご好意で、リフト券が
割引に。
受付時にお買い求めください。

志賀出張講座

宿舎

シャレー志賀 TEL 0269-34-2235

〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬

<http://www.shigakogen.jp/chalet/>

講習開始：午前 10 時

*9 時からフロント前で受付

解 散：午後 3 時

のんびきならない用事でやむなく参加できなくなったら

1. まずはお電話か、メール、またはファックスでおしらせください。
2. 同シーズンの他期にご変更いただける場合は、会期開始日の 3 日前までなら手数料不要で変更できます。
3. まったくのお取消しや、当日のご変更は下記の取消料がかかりますので、よろしくお願いします。

21 日前まで	20 ~ 8 日前	7 ~ 2 日前	前 日	当 日
返金にかかる 実費	3,000 円	5,000 円	7,000 円	申込金全額

講習参加後の一部取消しや、
前途放棄は返金できません。
あしからずご了承ください...

申込は終わった。 もういくつ寝るとスキー場・・・

携行品リスト

何はなくとも、あれだけは・・・



- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------|
| ☐ スキー板 | ☐ アンダーシャツ | ☐ 保険証 | ☐ お金 |
| ☐ スキー靴 | ☐ タイツ | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">あると、便利</div> | |
| ☐ スtock | ☐ 靴下 | | |
| ☐ グローブ | ☐ 室内着 | ☐ 日焼け止め | |
| ☐ 帽子 | ☐ 下着 | ☐ デイパック | |
| ☐ ゴーグル | ☐ お風呂セット | ☐ お助け小袋 | |
| ☐ サングラス | ☐ タオル | ☐ 万能ワックス | |
| ☐ スキーウェア | ☐ 洗面用具 | ☐ いびき防止グッズ | |
| ☐ セーター | ☐ 化粧品 | ☐ 腰痛防止ベルト | |
| ☐ トレーナー | ☐ 救急セット (常備薬) | ☐ ユンケル | |
| ☐ マスク | ☐ 携帯用消毒薬など | | |

感染防止対策用品



このワッペンが
オーストリアスキー教室の
目印です。

マネープラン

落とさず出し入れできる財布に

(1) リフト代

蔵王 ※日数分のエアリフト券つき

1 回券 (1 ポイント) 500 円 回数券 (10 ポイント) 4,000 円

(全山ツアーへ出る場合に、10 ~ 15 ポイント程度必要になります)

ナイター券 2,400 円 (教室受講生割引 1,100 円)

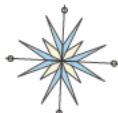
シーサイドパレー ※教室割引あり

1 日券 3,800 円

シーズン券 39,000 円

山形赤倉 ※教室割引あり

1 日券 3,500 円 4 時間券 3,000 円



(2) 昼食代

ラーメンやカレーで 1,000 円くらい。食後にコーヒーを飲まない
と落ち着かないとか、デザートにケーキセットは欠かせないという
方はプラス 500 ~ 800 円くらい。

「二人分食べないと体力が続かない」とか「ひと汗かいた後には
ビールでしょう」という方はそれなりにご用意ください。

現地についたら

はやる気持ちを、抑えて

(1) まずは、受付

各教室とも講習前に受付をお済ませください。

チェックインは初日の講習後となります。

休憩や着替えの場所は教師またはフロントにお尋ねください。

(2) 保険

国内の教室参加者は、AIG 損保の旅行傷害保険に
自動加入となります。

補償内容: 死亡後遺症	1 千万円
入院 (日額)	5 千円
通院 (日額)	3 千円
賠償責任	3 千万円

必ず、お読みください

- (1) 前泊、後泊、中間泊代金、およびレンタルスキーの料金は現地で支払いください。
- (2) 各教室とも最少催行人員に満たない場合や天候その他の事情により、催行を取りやめさせていただくことがあります。
その場合は、他教室または他会期に差額精算のうえご変更いただくか、ご入金いただいている受講料を全額ご返金いたします。
- (3) 降雨や荒天のために雪上レッスンができない時は室内講習に切り替え、同会期の他日の講習時間を延長させていただきます。
- (4) 負傷事故が生じた場合の応急処置は講じますが、その後の責任は負いかねます。

ナイスク事務局

〒107-0052 東京都港区赤坂 7-9-5 赤坂 Q ビル 504

TEL 03-6230-9177

Mail : yoyaku@austria-ski.jp

<https://austria-ski.jp/>

