

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。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/>

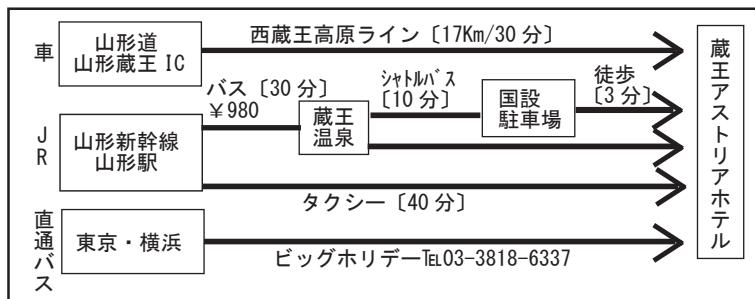
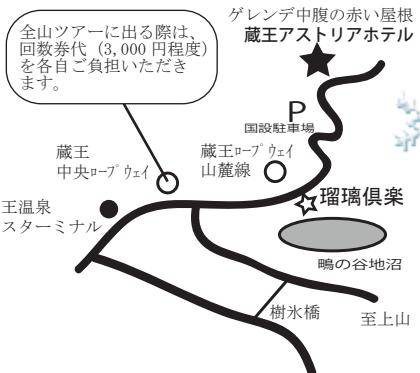
- * 無料 WiFi
- * 有料洗濯機（洗剤はフロントでお求めください）
- * チェックアウト後も温泉はご利用いただけます

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。

解散：午後3時

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。



蔵王温泉バスターミナルについたら、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日目

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

開講の1時間前から始まる受付では、講習中に胸に付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ら、集合場所へ。

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。

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。

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、「今何ができる、何ができないかを感じとつてください。これがはつ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、ストレッチやペア・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。

山形赤倉

教室直通
メールアドレス TEL (FAX) 0233-45-8086
sports48@nifty.com



チューンナップなら赤倉へ

ワクシングは850円。

チューンナップマシンを使った
本格的フルチューンが**5500円!**
ご希望の方は、10日前までに
赤倉教室へお送りください。

宿舎

ひやま山荘 TEL・FAX 0233-45-2816

〒999-6105 山形県最上郡最上町大字富沢 834-5

<http://www.hiyama-onsen.com/>

講習開始：午後2時

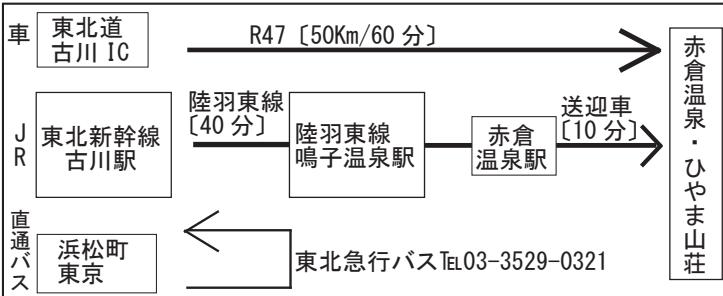
*夜のミーティング時に受付

解散：午後3時

チェックイン：午前10時から

混雑なし、リフト待ちなし！
教室専用化する赤倉スキーコース
教室専用宿舎！
リフト券も教室特別価格！

教室受付時にお買い求めください。



送迎サービス

お出迎えは赤倉温泉駅 10時30分頃、
お見送りは赤倉温泉駅 16時50分頃。
送迎希望の方は事前にご予約ください。

感じさせて
浸みこませる
2日目

身体をしっかりと
目覚めさせる朝トレ。
室内でストレッチをしたり、朝の
散歩に出かけたり…。ゲレンデ
で即全力のためにウォーミング
アップを。

スピードやリズムや斜面の
利用で上達のキッカケをつかみ、
身体を拘束する練習で動きの過
程と結果をセットで感じとる。滑
りの合間に周辺の山や近くの樹
を観察。自然との出会いでココロ
をいやす。ポール練習やゲレン
デツアーでは、たまたま動き
を何度も、緩斜面でできた動
きを急斜面でも、意識しないとで
きなかつたことを無意識にできる
ようにする。

講習が終わったら、教師トレ
の時間。教師もとことんまで
挑みます。指導法の練習も
忘れません。

夜のミーティングでは、また
またビデオ。昨日とどう変わ
ったか、斜面を変えるとどう変
わるのかをチェックします。

最終夜です。
気になる方と
連絡先を交換する最後の
チャンス！
心残りの無いように。
* 感染防止対策のためさよなら
パーティは中止させていただきます

浸みこませ
とき明かす
3日目

なんとなくつかみ
かけた技術、荒削りだった
技術を、確かな技術に洗練します。
動きがシチュエーションにあっている
かどうかは、リズムとタイミングによ
ります。他の人のリズムに合わせて
滑るフォーメーションスキーは、
エッジングやスキーのスwingを調
節するためには最適な練習法です。
3日間で目標をクリアできたら、ワン
ランク上の目標を設定します。

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。今回できたことできなかった
ことは、次回へのあしかかり。頭にメ
モして、ひと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

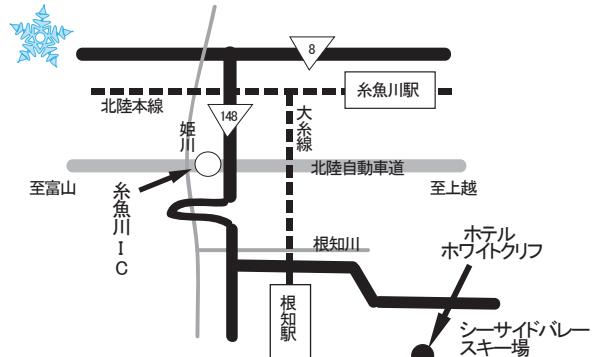
メールアドレス seaside@austria-ski.jp

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

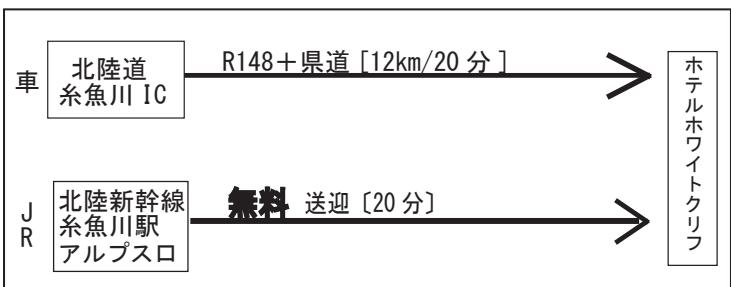
* チェックアウト後も温泉はご利用いただけます



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

シーサイドバー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
割引きに。
受付時にお買い求めください。

志賀出張講座

宿舎

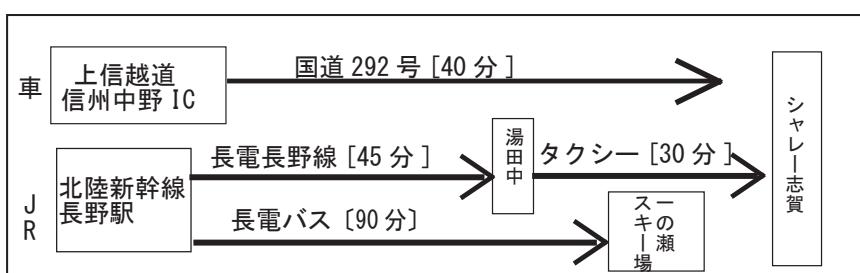
シャレー志賀 TEL 0269-34-2235

〒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、ippiki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、当日のご変更是下記の取消料がかかりますので、よろしくお願ひします。

15日前まで	14~8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…

- | | |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> スキー板 | <input type="checkbox"/> アンダーシャツ |
| <input type="checkbox"/> スキー靴 | <input type="checkbox"/> タイツ |
| <input type="checkbox"/> ストック | <input type="checkbox"/> 靴下 |
| <input type="checkbox"/> グローブ | <input type="checkbox"/> 室内着 |
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> ゴーグル | <input type="checkbox"/> お風呂セット |
| <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> スキーウェア | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> セーター | <input type="checkbox"/> 化粧品 |
| <input type="checkbox"/> トレーナー | <input type="checkbox"/> 救急セット(常備薬) |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 携帯用消毒薬など
感染防止対策用品 |

保険証 お金
あると、便利



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 ※日数分のエアリーリフト券つき

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 2,600円 (教室受講生割引 1,100円)

シーサイドバレー ※教室割引あり

1日券 4,200円

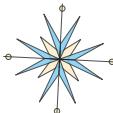
シーズン券 40,500円

山形赤倉 ※教室割引あり

1日券 3,500円 4時間券 3,000円

シャルマン火打

1日券 4,100円 半日券 3,100円



(2) 昼食代

ラーメンやカレーで1,500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800~1000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。

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 : oyaku@austria-ski.jp

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

現地についたら

はやる気持ちを、抑えて

(1) まずは、受付

蔵王・シーサイト教室は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。
山形赤倉教室は夜のミーティング時に受付いたします。
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お支払いください。
- (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。

