

## 2月レーシング合宿

日程	キャンプ名	会場	料金	キャンプ番号
2月6～7日	2月レーシング合宿GS	岩原スキー場	(会員、初回)11000円 (一般)14000円	7
2月13～14日	2月レーシング合宿SL	岩原スキー場	(会員、初回)11000円 (一般)14000円	8
2月20～21日	2月レーシング合宿SL	岩原スキー場	(会員、初回)11000円 (一般)14000円	9
2月27～28日	2月レーシング合宿GS	岩原スキー場	(会員、初回)11000円 (一般)14000円	10

- 内容…いろいろなバリエーションでのポールトレーニング。
- 宿舎…ロッジ飯塚
- 集合場所…東京駅 新幹線中央乗車口 ●集合時間…2月6日、2月13日、2月20日、2月27日 6:30
- 解散場所…東京駅 新幹線中央乗車口 ●解散時間…2月7日、2月14日、2月21日、2月28日 19:20
- レッスン時間…10:00～12:00、13:00～15:00
- コーチ…カンダハー本店プロスタッフ 菅谷 洋、渡辺 宏、蜂谷 友寛
- 持ち物…スキー用具一式、ヘルメット、保険証コピー
- 料金内容…レッスンフィー2日分、宿泊代(1泊2食)
- トレーニングのみ…1日(会員、初回)2000円 (一般)3500円 (トレーニングのみ、日帰り参加も出来ます)
- 土曜はナイターポールトレーニングあります。日中から参加選手は無料。ナイターポールのみ2000円。

### スケジュール

1日目	2日目
6:30東京駅集合	7:00起床
7:00乗車(Maxとき303号)	朝食
9:00宿舎到着(駅からは送迎バスで移動)	9:00～12:00ポール練習
10:00～12:00ポール練習	昼食
昼食	13:00～15:00ポール練習
13:00～15:00ポール練習	17:15宿舎出発(送迎バスで駅まで)
16:00～17:00コンディショニングトレーニング	18:06越後湯沢(Maxとき338号)
17:00～18:00ミーティング	19:20東京駅到着
夕食	解散
19:00～20:45ナイターポールトレーニング(希望者のみ)	
勉強、ワクシング	
21:00就寝	

- 電車の切符は各自でご用意をお願いします。(なるべく座席は6号車で予約をお願いします)
- リフト券は各自でご用意をお願いします。(宿泊の方は宿舎で割引して購入出来ます)
- 板などの大きい荷物は先に宿舎に送って頂く事をお勧めします。  
宿舎住所 ロッジ飯塚 〒949-6103 新潟県南魚沼郡湯沢町岩原スキー場内 TEL 025-787-3357
- 前泊希望の方はご連絡下さい。
- 車などで現地集合でも大丈夫です。
- 東京駅集合、解散まで担当コーチが引率致します。
- 保護者の方も宿泊できますのでご希望の方はご連絡下さい。

### 申込み、支払方法

- 申込み方法  
参加希望の日程をカンダハー本店か担当コーチ菅谷まで御連絡下さい。申込書をメールでお送りします。  
カンダハー本店 03-3233-3045 info@kandahar.co.jp  
担当コーチ 090-1542-6459 sugaya@kandahar.co.jp
- 支払方法  
振込をお願いします。宿泊なし方は現地清算でも大丈夫です。  
手数料は各自でご負担下さい。(振込の際に振込名の横にキャンプ番号をご記入下さい)  
参加日程をTEL かメール → 申込書をFAX かメール → 参加費を振込 → 集合場所に集合をお願いします。
- 振込先  
みずほ銀行 九段支店 普通口座1289225 口座名スガヤ ヨウ