

# Jr KANDAHAR TRIBE RACING

## 3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
3月5～6日	3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	11

- 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…3月5日 6:30
- 解散場所…東京駅 新幹線中央乗車口 ●解散時間…3月6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
- 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

<b>1日目</b> 6:30東京駅集合 7:00乗車(Maxとき303号) 9:00宿舎到着(駅からは送迎バスで移動) 10:00～12:00ポール練習 昼食 13:00～15:00ポール練習 16:00～17:00コンディショニングトレーニング 17:00～18:00ミーティング 夕食 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	<b>2日目</b> 7:00起床 朝食 9:00～12:00ポール練習 昼食 13:00～15:00ポール練習 17:15宿舎出発(送迎バスで駅まで) 18:06越後湯沢(Maxとき338号) 19:20東京駅到着 解散
--	--

- 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