

3月スピードキャンプ

日程	キャンプ名	会場	料金（レッスン代1日）	キャンプ番号
3月22～27日	3月スピードキャンプ	小海リエックススキー場	（会員、初回）2500円（一般）3500円	13

- 内容…いろんなバリエーションでのポールトレーニング。早朝ロングコースでSGの高速系トレーニング。
- 宿舎…小海リエックスホテル
- 集合場所…小海リエックスホテル ●集合時間…3月21日、8:00
- 解散場所…小海リエックスホテル ●解散時間…3月27日、16:00
- レッスン時間…9:00～12:00、13:00～15:30（早朝6:00～8:00）
- コーチ…カンダハル本店プロスタッフ 菅谷 洋、成田 知隆
- 持ち物…スキー用具一式（GS、SG、SL）、ヘルメット、保険証コピー
- 小海リエックスホテル宿泊代…（小学生、中学生 平日6500円、土曜10500円）（高校生 平日7500円、土曜11500円）
- トレーニングのみ…1日（会員、初回）2500円（一般）3500円
（トレーニングのみ、日帰り参加も出来ます）（日程は自由に選択出来ます）
- 28日の春休みキャンプ参加の方は小海から岩原まで専用バスで移動致します。バス代3000円

スケジュール

1日目 8:00宿舎集合 8:30～11:30ポール練習 昼食 13:00～15:30ポール練習 16:00～17:00コンディショニングTR 17:00～18:00ミーティング 夕食 勉強、ワクシング 21:00消灯	2日目～5日目 6:30～8:30早朝 SG ポール練習26、27、28日 7:00起床 朝食 9:00～12:00ポール練習 昼食 13:00～15:30ポール練習 16:00～17:00コンディショニングTR 17:00～18:00ミーティング 夕食 勉強、ワクシング 21:00消灯	6日目 6:30～8:30早朝 SG ポール練習 朝食 9:00～12:00ポール練習 昼食 13:00～15:00ポール練習 解散 マイクロバスでかぐら移動（バス代3000円）
---	--	---

- 交通手段は各自でお願いします。現地集合
- 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 小海リエックス ホテル 〒384-1103長野県南佐久郡小海町松原湖高原 TEL 0267-93-2211
- 前泊希望の方はご連絡下さい。
- 保護者の方も宿泊できますのでご希望 できますのでご希望の方はご連絡下さい。
- 佐久平駅まで送迎致します。（送迎出来ない日程もありますのでご相談下さい）

申込み、支払方法

- 申込み方法
参加希望の日程をカンダハル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。
カンダハル本店 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