

# Jr KANDAHAR TRIBE RACING

## 12月シーズンイン、年末年始キャンプ

日程	キャンプ名	会場	料金 (レッスン代1日)	キャンプ番号
12月10～1月1日	12月シーズンイン、年末年始キャンプ	小海リエックススキー場	(会員、初回)2500円 (一般)4000円	1
<p>●内容…人口雪のハードバーン でフリースキー基本トレーニング。いろんなバリエーションでのポールトレーニング。種目 GS、SL、SG 早朝貸切ポールトレーニング12月11日、17日、18日、24日、25日、28日、29日</p> <p>●宿舎…小海リエックスホテル 宿泊代(小学生、中学生 平日 7000円、土曜と30日～1日10000円) (高校生 平日8000円、土曜と30日～1日11000円)</p> <p>●集合場所…小海リエックスホテル ●集合時間…12月10日 8:00</p> <p>●解散場所…小海リエックスホテル ●解散時間…1月1日 16:00</p> <p>●レッスン時間…10:00～12:00、13:00～15:00 (早朝)6:00～8:00</p> <p>●コーチ…カンダハ本店プロスタッフ 菅谷 洋、松原 良輔、渡辺 宏</p> <p>●持ち物…スキー用具一式(GS、SL、SG板)、ヘルメット、健康保険証コピー</p> <p>●トレーニングのみ…1日(会員、初回)2500円 (一般)4000円 (トレーニングのみ、日帰りでも参加出来ます)</p> <p>●日程は自由に設定できます</p> <p>●早朝リフト代1500円(会員)、2500円(一般)</p> <p>●1月1日専用バスでよませスキー場移動 (1人3000円)</p> <p>●宿泊人数が多い時は複数の宿になります。</p>				

### 基本スケジュール

<p>1日目</p> <p>8:00宿舎集合</p> <p>10:00～12:00フリースキー練習</p> <p>昼食</p> <p>13:00～15:00フリースキー練習</p> <p>16:00～17:00 ミーティング</p> <p>17:00～18:00 コンディションニング TR</p> <p>夕食</p> <p>勉強、ワクシング</p> <p>21:00 消灯</p>	<p>2日目～22日目</p> <p>6:00～8:00早朝トレーニング(週末など)</p> <p>7:00起床</p> <p>朝食</p> <p>9:00～12:00ポール練習</p> <p>昼食</p> <p>13:00～15:30ポール練習</p> <p>16:00～17:00 ミーティング</p> <p>17:00～18:00 コンディションニング TR</p> <p>夕食</p> <p>勉強、ワクシング</p> <p>21:00 消灯</p>	<p>23日目</p> <p>7:00起床</p> <p>朝食</p> <p>9:00～12:00ポール練習</p> <p>昼食</p> <p>13:00～15:00ポール練習</p> <p>解散</p> <p>専用バスでよませスキー場に移動</p>
---	--	---

- 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) 送迎代片道1500円

### 申込み、支払方法

- 申込み方法  
参加希望の日程を担当コーチ菅谷まで御連絡下さい。  
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。  
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。宿泊なしの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)
- 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