

春休みスピードキャンプ

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21日～4月2日	3月春休みスピードキャンプ	小海リエックススキー場	(会員、初回)2500円 (一般)3500円	12
4月1日～2日	レイクサイドカップ	みつまたスキー場	エントリー費 子供4000円 大人5000円	希望者のみ

- 内容…いろんなバリエーションでの SL、GS 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。
(早朝 SG 25日、26日、30日、31日)
(レイクサイドカップ4月1日 GSトレーニング、4月2日 GSレース2本)
- 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…4月2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…カンダハー本店プロスタッフ 菅谷 洋、成田 知隆、松原 良輔
- 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 7000円、土曜10000円) (高校生 平日8000円、土曜11000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)

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ミーティング 17:00～18:00コンディショニングTR 夕食 勉強、ワクシング 21:30消灯	2日目～12日目 6:30～8:30早朝 SG ポール練習 3月25日、26日、30日、31日 朝食 8:30～12:00ポール練習 昼食 13:00～15:30ポール練習 16:00～17:00ミーティング 17:00～18:00コンディショニングTR 夕食 勉強、ワクシング 21:30消灯	13日目 7:00起床 朝食 8:30～12:00ポール練習 昼食 13:00～15:30ポール練習 解散
---	---	--

- 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。
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