

5月コブ合宿

日程	キャンプ名	会場	料金	キャンプ番号
5月13～14日	5月コブ合宿	かぐらスキー場	(会員、初回)11000円 (一般)15000円	16
5月20～21日	5月コブ合宿	かぐらスキー場	(会員、初回)11000円 (一般)15000円	17
5月27～28日	5月コブ合宿	かぐらスキー場	(会員、初回)11000円 (一般)15000円	18

- 内容…いろいろなバリエーションでのフリースキートレーニング
- 宿舎…清津レイクサイドロッジ
- 集合場所…東京駅 新幹線北乗車口 ●集合時間…5月13日、20日、27日 6:30
- 解散場所…東京駅 新幹線北乗車口 ●解散時間…5月14日、21日、28日 19:20
- レッスン時間…10:00～12:00、13:00～15:00
- コーチ…カンダハル本店プロスタッフ 菅谷 洋
- 持ち物…スキー用具一式(SL板)、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、日帰りでも参加出来ます)

スケジュール

1日目 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フリー練習もしくはコブ 昼食 13:00～15:00フリー練習もしくはコブ 16:00～17:00ミーティング 17:00～17:30コンディショニングトレーニング 夕食 勉強、ワクシング 21:30消灯	2日目 7:00起床 朝食 8:30～12:00フリー練習もしくはコブ 昼食 13:00～15:00フリー練習もしくはコブ 17:15宿舎出発(送迎バスで駅まで) 18:12越後湯沢(Maxとき338号) 19:40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 清津レイクサイドロッジ 〒949-6211 新潟県南魚沼郡湯沢町三俣 962-1 TEL 025-788-9026
- 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