

志賀教室、マウント志賀様からのご協力でGo Toキャンペーン料金適用!

# Ski-est Austria Ski Inside.

www.ski-est.com 2021-22 SEASON

改めまして  
こんなご時世  
だからこそ、

- ☑ 雪上でのおしゃべり厳禁
- ☑ 否定しめない講習厳禁
- ☑ 楽しみと上達の相乗効果

という私たちの原点を大事に、  
このシーズンを迎える覚悟です。



✉ Mail

ski@ski-est.com

☎ Tel

Tokyo 03-5919-0145 **全教室共通**

f Facebook

Facebook.com/shiga.norikura

Ski-est ホームページ



# Ski-est はこんな教室

## コースは2つ

### レギュラーコース

レッスンスタート時にクラス分けを行い、同じようなレベルの方々と一緒に滑ります。皆さまのご希望やご要望を随時、インストラクターにお伝えください。

➡ **毎期実施しています。**  
**各教室ページをご覧ください**

※会期の全日程に参加できなくても大丈夫です。1日や2日でもお申込みいただけます。

### スペシャルコース

テーマを絞った講座です。対象レベルや定員があります。コブ、ロングターン、ショートターンなど関心のあるテーマをお選びください。

➡ **会期限定で実施しています。スペシャル講座の内容はP6からご紹介しています。**

## 教室のスケジュール

<b>9:30</b> (初日は9:50)	ゲレンデ集合 志賀：ファミリーゲレンデ 「無料休憩所」前／乗鞍：ゲ レンデ「レストラン乗鞍」前
<b>11:30</b> (初日は12:00)	午前のレッスン終了
<b>13:00</b> (初日・志賀は13:30)	ゲレンデ集合
<b>15:00</b> (初日・志賀は15:30)	午後のレッスン終了
<b>17:45</b>	ストレッチ
<b>18:00</b>	夕食
<b>19:30</b>	夜のミーティング (中日はビデオミーティ ング)

※受付は初日のミーティング時に行います。直接集合場所にお越しください。  
※お部屋からミーティングに参加される場合は、レッスン終了後にスタッフから時間を調整させていただきます

## ミーティングは お部屋からでもOK

ビデオミーティングは教師部屋やエストハウスに來られなくてもOKです。お部屋にいながらミーティングにご参加いただけるように準備中です。またミーティングでは各自のスマホはもちろんですが、スマホやパソコンをお持ちでない方もお部屋からご参加いただけるように、機材を用意する予定です。





## レッスンの展開は根本的な原因を変える!?

私たちは100人のスキーヤーがいたら、100通りの特徴があると考えています。そしてそれぞれのスキーヤーには、「新しく覚えたり修正したほうがよい動き」と「そのまま残してよい動き」があると思っています。ですから「外向傾ができていない」「谷脚に乗れていない」など、起きた現象を指摘するのではなく、『なんでそうなるのか』の根本を見定めることに注力しています。そして新たな技術を覚えたり、修正したほうがよい場合は修正を、そうでない場合は持ち味を残して（例えばストックワークや切り換えのタイミングなど）あらたな動きを加えるなど、上達とより楽しい滑走感覚を感じてもらいたいと考えています。



## 「感覚」をつかみ、「動き」を覚えるレッスン



運動を伝えるのは難しいと言われる。その理由の1つは一人ひとりの感じ方（感覚）が異なるからではないでしょうか。私たちがも感覚を言葉で伝えようとしていましたが、あるときから「感覚は言葉では伝わらない」と思うようになったのです。その結果重視したのがバリエーションです。これはある動きだけを取り出した練習で、「こんな感じか?」という感覚を持ってもらいやすくなります。そしてなんとなく感じたことを、自分の滑りにフィードバックしたり、いろいろなシチュエーションを滑ることで、体に覚え込ませたり、洗練させたりしていきます。こうした流れを念頭に、2日間や3日間のプログラムを考えています。



## ケガを防ぐ! 疲労を残さない! アクティブウォームアップ&ストレッチ

レッスン前の体操は、体の深部から温めることが大切です。そのためSki-estでは筋温を高めるアクティブウォームアップという体を動かすウォーミングアップを取り入れています。また夕方はストレッチやツボ押し、マッサージで疲れを翌日に残さないように、体のケアを行います。



# 志賀

宿泊

マウント志賀

〒381-0401  
長野県下高井郡山ノ内町  
志賀高原一の瀬

教室直通

✉ shiga@ski-est.com



講習開始 午前9時50分 解散 午後3時半

受付 初日夜のミーティング時に行います

担当教師 久保光俊、西澤隆、佐藤紀隆、吉竹優子、尾高佑真、和田策動 ほか

## 志賀教室 2021~22シーズン日程

※料金は税込価格です。

期	日程	日数	講習料	宿泊費	GoToトラベル 宿泊費	併設講座	
12月	第1期	25 (土) ~ 26 (日)	2	22,000	11,000	16,500	
	第2期	27 (月) ~ 30 (木)	4	37,400	33,000	49,500	
	第3期	31 (金) ~ 3 (月)	4	37,400	33,000	49,500	
1月	第4期	4 (火) ~ 6 (木)	3	29,700	22,000	33,000	
	第5期	8 (土) ~ 10 (月)	3	29,700	22,000	33,000	クボゲリ
	熟年&シニア 1期	11 (火) ~ 13 (木)	3	29,700	22,000	33,000	
	第6期	15 (土) ~ 16 (日)	2	22,000	11,000	16,500	
	第7期	21 (金) ~ 23 (日)	3	29,700	22,000	33,000	高橋の志賀の端から端まで滑りまくる講座
	熟年&シニア 2期	25 (火) ~ 27 (木)	3	29,700	22,000	33,000	
	第8期	28 (金) ~ 30 (日)	3	29,700	22,000	33,000	
	第9期	4 (金) ~ 6 (日)	3	29,700	22,000	33,000	
2月	熟年&シニア 3期	8 (火) ~ 10 (木)	3	29,700	22,000	33,000	
	第10期	11 (金) ~ 13 (日)	3	29,700	22,000	33,000	クボゲリ
	第11期	18 (金) ~ 20 (日)	3	29,700	22,000	33,000	高橋の志賀でラフ斜講座 (草津 or 万座ツアー?)
	熟年&シニア 4期	22 (火) ~ 24 (木)	3	29,700	22,000	33,000	
	第12期	25 (金) ~ 27 (日)	3	29,700	22,000	33,000	
	熟年&シニア 5期	1 (火) ~ 3 (木)	3	29,700	22,000	33,000	
3月	第13期	4 (金) ~ 6 (日)	3	29,700	22,000	33,000	
	熟年&シニア 6期	8 (火) ~ 10 (木)	3	29,700	22,000	33,000	
	第14期	11 (金) ~ 13 (日)	3	29,700	22,000	33,000	
	第15期	19 (土) ~ 21 (月)	3	29,700	22,000	33,000	クボゲリ
	C期	25 (金) ~ 27 (日)	3	29,700	22,000	33,000	みんなで検定講座

※志賀教室の受講料は講習費と宿泊費が分かれています。金額は税込です。

※GoToトラベルを適用するためには、現地で直接ホテルへお支払いください

※GoTo適用時は、ホテル代が規定の%の割引額+リフト券購入で使用できる割引クーポンが発行されます

# 乗鞍

宿泊

ヴィラのりくら ☎ 0263-93-2155  
 乗鞍高原温泉コースホテル ☎ 0263-93-2748  
 やぐら ☎ 0263-93-2323

教室直通

☎ norikura@ski-est.com



〒390-1513 長野県松本市安曇 乗鞍高原温泉

講習開始 午前9時50分 解散 午後3時

受付 初日夜のミーティング時に行います

担当教師 高橋裕之、佐藤紀隆、稲見紫織、上松恵二、黒岩英喜 ほか

## 乗鞍教室 2021～22シーズン日程

※料金は税込価格です。

	期	日程	日数	受講料	併設講座
12月	第1期	24 (金) ~ 26 (日)	3	50,600	けーさんの駆け込み寺 校長のシーズンイン講座
	第2期	27 (月) ~ 30 (木)	4	69,200	佐藤のじっくり地味練
	第3期	31 (金) ~ 3 (月)	4	69,200	佐藤のショートターン100本勝負
1月	第4期	4 (火) ~ 6 (木)	3	50,600	のりしおショート&ロング
	第5期	8 (土) ~ 10 (月)	3	50,600	高橋のラフ斜攻略 佐藤の私と一緒に滑って講座
	第6期	11 (火) ~ 13 (木)	3	50,600	佐藤・高橋の基本技術を磨く講座
	第7期	15 (土) ~ 16 (日)	2	34,100	けーさんの駆け込み寺
	第8期	17 (月) ~ 19 (水)	3	50,600	
	第9期	21 (金) ~ 23 (日)	3	50,600	佐藤のバックカントリーで使える技術
	第10期	25 (火) ~ 27 (木)	3	50,600	佐藤・高橋・紫織のプライベートレッスン
	第11期	28 (金) ~ 30 (日)	3	50,600	紫織のシン・ショートターン講座
	2月	第12期	2 (水) ~ 4 (金)	3	50,600
第13期		5 (土) ~ 6 (日)	2	34,100	けーさんのはじめてのコブ 夏油高原パウダーツアー
第14期		8 (火) ~ 10 (木)	3	50,600	まったり熟年スキー講座①
第15期		11 (金) ~ 13 (日)	3	50,600	高橋の楽しいラフ斜 紫織のはじめてのコブ講座
第16期		14 (月) ~ 15 (火)	2	34,100	佐藤・高橋・紫織のプライベートレッスン
第17期		18 (金) ~ 20 (日)	3	50,600	けーさんの駆け込み寺 佐藤のコブ攻略の基本講座
第18期		22 (火) ~ 24 (木)	3	50,600	まったり熟年スキー講座②
第19期		25 (金) ~ 27 (日)	3	50,600	高橋のラフ斜&ロング講座 佐藤のショート&コブ講座
3月		第20期	1 (火) ~ 2 (水)	2	34,100
	第21期	4 (金) ~ 6 (日)	3	50,600	佐藤のショートターン100本勝負
	第22期	7 (月) ~ 9 (水)	3	50,600	のりしおコブ講座
	スキー祭り	12 (土) ~ 13 (日)	2	34,100	けーさんの駆け込み寺 (3/11~13の3日間)
	第23期	15 (火) ~ 17 (木)	3	50,600	
	第24期	19 (土) ~ 21 (月)	3	50,600	佐藤の超本気のコブ講座 紫織のシーズン総決算
	C期	25 (金) ~ 27 (日)	3	50,600	

# 滑りのレベルアップ講座

## けーさんの駆け込み寺講座

このオフシーズンは自宅の大掃除でビルドアップ!さらに元気がなったけーさんが贈る令和になっても変わらないスタイル、変わる滑り。あなたのクセ、取り除きます。

**担当** 上松恵二

第1回 12/24(金)~26(日)

第2回 1/15(土)~16(日)

第3回 2/18(金)~20(日)

第4回 3/11(金)~13(日)

3日間 宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

2日間 宿泊パック 35,200円 受講のみ 23,100円

## 校長のシーズンイン講座

シーズンははじめは忘れていた感覚を取り戻すことが大切。基本ポジションの確認からはじまり、滑走感覚を取り戻すための3日間。上達の足掛かりをつかむ!

**担当** 高橋裕之

12/24(金)~26(日)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## 佐藤のじっくり地味練講座

ナチュラルな外向傾姿勢を感じ、外脚メインの荷重を磨いた昨シーズンの角材レッスン。今年はインパクトこそ劣るものの、昨シーズンのテーマに加え、切り替え直後からの雪面の捉えと丸みのあるターン弧をメインに地味練をします。

**担当** 佐藤紀隆

12/27(月)~30(木)

宿泊パック 70,300円 受講のみ 38,500円

## ショート100本勝負講座

腰の高いポジション、脚がメインのスキー操作、安定した上半身と体の向き。流行りに流されない、どんな斜面でも通用するショートターンのベースを作る!

**担当** 佐藤紀隆

第1回 12/31(金)~1/3(月)

宿泊パック 70,300円 受講のみ 38,500円

第2回 3/4(金)~6(日)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## のりしおショート&ロング講座

乗鞍教室久々のペア講座。年始明けの空いたゲレンデで、ショート&ロングターンのコツを伝授します。SIAステージⅣの2人がそれぞれが大事にしているポイントを中心に、ペアレッスンならではの後ろから解説や、毎回フラインクと合わせてお伝えします。

**担当** 佐藤紀隆、稲見紫織

1/4(火)~6(木)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## 私と一緒に滑って講座

「とにかく楽しく滑りたい!」。上達だけに目を向けるのではなく、楽しむこともとても大切。上達と楽しさの両輪レッスン。ぜひ今年も一緒に滑ってくださいね。

**担当** 佐藤紀隆

1/8(土)~10(月)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## ラフ斜攻略講座

ラフ斜の楽しさは、病みつきになる。難しいコンディションをできるだけ簡単に、そして楽しく滑る。ポイントを絞ってラフ斜の攻略法を伝授。

**担当** 高橋裕之

1/8(土)~10(月)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## 佐藤 & 高橋の基本技術を磨く講座

スキーマの基本は荷重(加圧)・角付け・回旋ですが、1人ひとり動きは違って当たり前。より一人ひとりの動きに合わせたポイントを、ペアレッスンならではの展開でお伝えします。

**担当** 佐藤紀隆、高橋裕之

1/11(月)~13(水)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## 佐藤のバックカントリーで使える技術講座

『ファットは持つってけど年1回しか使わない』『登山後のスキーが難しい』など、シーズン中はなかなかお伝えする機会がない『ファット&山スキーの効率のよい使い方』や『山スキーでも使える技術』を中心にみっちりお伝えします。2週間後の夏油の予行練習にもお勧めです(ハハ) ※お持ちの方はファットスキーをご持参ください。お持ちでない方は3名程度なら教室のレンタルがあります

**担当** 佐藤紀隆

1/21(金)~23(日)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## 紫織のシン・ショートターン講座

応援に駆けつけた我々が引いちゃうくらい硬いコブを、さっそうと滑りきってステージⅣに一発合格したショートターン技術。重力を活かしたスピーディーな落下と、自分の絶対速度を超えないコントロールのポイントを、わかりやすく伝授します。

**担当** 稲見紫織

1/28(金)~30(日)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

整地やラフ斜、コブでレベルアップを図る講座です。各講座の最少催行人員は3名、定員8名となります。

### 佐藤・紫織・高橋のプライベートレッスン

なかなかマンツーマンで滑る機会がないシーズン中。今年は全3回、お好きなインストラクターをご指名ください。2日間&3日間みっちり技術を高め、スキーの知識を増やし、自分の引き出しを増やししながら土台をレベルアップしましょう!

※大変勝手ながら各期の1週間前を締め切りとさせていただきます

第1回 1/25(火)~27(木)

第2回 2/14(月)~15(火)

第3回 3/1(火)~2(水)

3日間コース

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

2日間コース

宿泊パック 35,200円 受講のみ 23,100円

### 夏油高原パウダーツアー

ここ2シーズン、「過去最高〜!」と叫んでいた夏油ツアー。今年はさらなる極上パウダーとお会いできるか!? 夏油高原の社長のみぞ知る隠れコースも楽しみの1つ。

2/1(火)~3(木)

2/4(金)~6(日)

■期間 宿泊パック 58,000円

■宿泊予定 入畑温泉 瀬田乃湯

〒024-0322 岩手県北上市和賀町岩崎新田

■花巻空港、北上駅まで送迎いたします

※北上駅に到着の方は、夏油高原行の直通バスにお乗りいただき、ゲレンデで合流とさせていただきます。前泊の方はお迎えに上がります。

### けーさんのはじめてのコブ

大好評だった昨シーズンの「けーさんコブ」。今年は対象をコブ初級&コブ苦手な方に絞って、誰もが見とれるコブの滑りの基本をお伝えします。ビデオ撮りとビデオミーティングは恐れ入りますが、お手伝いくださいm(\_)\_m

担当 上松恵二

2/5(土)~6(日)

宿泊パック 35,200円 受講のみ 23,100円

### 高橋の楽しいラフ斜講座

ラフ斜の楽しさは、病みつきになる。乗鞍のあちらこちらの難しいコンディションを探し、楽に楽しく滑る。ポイントを絞ってラフ斜の攻略法を伝授。フアットでの参加もOKです!

担当 高橋裕之

2/11(金)~13(日)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

### まったり熟年スキー講座

『毎日がつがつ滑るのはつらい』、けど『まったりだけでは物足りない』。そのような方にぜひお越しいただきたい講座です。通常レッスンとは異なるスケジュールで実施します。

第1回 2/8(火)~10(木)

第2回 2/22(火)~24(木)

宿泊パック 50,600円 受講のみ 29,700円

■レッスンスケジュール

初日:午前 9:50~12:00 午後 13:30~15:00

2日目:午前 9:30~11:30 午後 13:30~15:30

3日目:午前 9:30~11:30 午後 13:30~15:00

2日目、3日目のお昼は「メープル」「カムス」「そば処合掌」「チロル」などに全員で行く予定です。

### 紫織のはじめてのコブ講座

直線的にコブを滑るライン「ダイレクトライン」に足を踏み入れた稲見が、コブに弾かれまくった経験を活かし、失敗やリスクの少ないコブの滑り方を1からお伝えします。

担当 稲見紫織

2/11(金)~13(日)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

### 佐藤のコブ攻略の基本講座

「はじめの1歩」や「そろそろ2歩目」と名付けた講座を経て、基本に立ち返りました。恐怖心をあおるコブ攻略の第1歩は、確実にスピードをコントロールする技術の習得。ブルーク、シュテム、ショートで確実なスピードコントロールをものにする。

担当 佐藤紀隆

2/18(金)~20(日)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

### 高橋のラフ斜&ロング講座

高橋校長の代名詞=ラフ斜ですが、実はロングターンもお好き者。ゲレンデコンディションが最高のこの時期に、美味しさのダブル盛り!

担当 高橋裕之

2/25(金)~27(日)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

### 佐藤のショート&コブ講座

佐藤の代名詞というよりも、ただのショート&コブ好き。ゲレンデコンディションが最高のこの時期に、お得なミックス定食!?

担当 佐藤紀隆

2/25(金)~27(日)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

# 滑りのレベルアップ講座

## のりしおコブ講座

「のりまきコブ講座」から「のりかきコブ講座」へ受け継がれた小道具オンパレードのコブレッスン。今年、「のりしおコブ講座」とポテチの味のような講座名で復活します。シーズン中にいちばん頭を悩ませるバリエーションを考える時間。ぜひ、一緒に笑いながらコブを滑りましょう♪

**担当** 佐藤紀隆、稲見紫織

3/7(月)~9(水)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## スキー祭り

今年も「ニューモデル試乗会」と「プロカメラマンによる撮影会」を実施予定です。さらに加えて…。けーさん講座の皆さんと一緒にワイワイガヤガヤ。雪のうえではしゃぎましょう!

3/12(土)~13(日)

宿泊パック 34,100円 受講のみ 22,000円

## 佐藤の超本気のコブ講座

コブが我々を迎え入れてくれる雪質になるこの時期。コブのなかでも高い姿勢を保つこと。そして下半身をフル活用すること。この2つをテーマに今年もコブを攻める!そしてコントロールしながら滑るダイレクトライン攻略も!

**担当** 佐藤紀隆

3/19(土)~21(月)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## 紫織のシーズン総決算

このシーズンはどんなシーズンでしたか?「楽しかったこと」「つかんだこと」「悔しかったこと」「つかみかけたこと」。乗鞍でのシーズン最後に思い残すことのないよう、私、稲見紫織が徹底的にいいところはさらによくなるように、悔いているところは少しでも解決につながるように、お手伝いをさせていただきます!

**担当** 稲見紫織

3/19(土)~21(月)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## 佐藤の八方でコブ講座

やっぱり憧れる難コブのメッカ八方尾根。上手なスキーヤーたちが作ってくれた形のよいコブから、嫌がらせのような汚いコブ?まで。乗鞍のシーズンで磨いたテクニックで、八方に挑戦する!

**担当** 佐藤紀隆

4/2(土)~3(日)

宿泊パック 35,200円 受講のみ 23,100円

## 紫織のシン・八方講座

朝イチの気持ちがいよコンディションのときは整地がベース。斜面が荒れてきたら滑りやすいコブへ。コブへはりつき隊とは一味以上に違う八方をトコトン楽しむ講座です。

**担当** 稲見紫織

4/2(土)~3(日)

宿泊パック 35,200円 受講のみ 23,100円

## Ski-est × F-style コラボキャンプ in 白馬五竜

3シーズンぶりに開講する角皆さんとのペアレッスン。不思議なほどにスキーの基本の考え方が一緒に反面、アプローチは異なる。コブにアプローチしやすい五竜でトコトンコブを滑りつくす!

**担当** 佐藤紀隆 × 角皆優人

4/9(土)~10(日)

宿泊パック 36,300円 受講のみ 24,200円

## 白馬のコブを滑り倒す 八方・五竜・47巡り

八方を滑っていると47のコブもよく見え、五竜を滑っていると八方もよく見え。人の心理はそんなものです。ということで、日替わりで白馬中のスキー場のコブを巡る3日間。

**担当** 佐藤紀隆

4/15(金)~17(日)

宿泊パック 51,700円 受講のみ 30,800円

## 春乗鞍上り下りでももしかコブ講座

昨シーズンに意外なほどはまってしまったかもしかの残雪のコブ。あまりにも楽しかったので、講座にしてみました。よければ一緒に楽しんでくださいm(\_\_)m

4/23(土)~24(日)

宿泊パック 35,200円 受講のみ 23,100円

# 志賀教室

## クボゲリ講座

80歳を迎えたキョーカンがゲリラのごとく志賀高原を滑りまくる。上達と笑顔をお約束する名物講座、教官が元気ににつき、このシーズンも開講!

**担当** 久保光俊

第1回 1/8(土)~10(月)

第2回 2/11(金)~13(日)

第3回 3/19(土)~21(月)

各期 30,800円

## 高橋の志賀の端から端まで滑りまくる講座

志賀をツアーで回ろうと思うと移動だけで終わってしまいがち。そこはベテランの高橋校長が、志賀のいろいろなゲレンデの特性を生かしながらきっちりレッスンする! また新たな志賀の魅力に出会える!?

**担当** 高橋裕之

1/21(金)~23(日) 30,800円

## 高橋の志賀でラフ斜講座

乗鞍で何十年も開講している人気講座「高橋のラフ斜」。今年は志賀のゲレンデを使ってラフ斜三昧に加えて、土日のコンディションのよい日に草津 or 万座ツアーを予定。ガイドはビッククラウド様をお願いする予定。

**担当** 高橋裕之

2/18(金)~20(日) 36,300円

## 「みんなで検定」講座

久保教官がこれこそ志賀のクローージング! とひらめいた最終期。乗鞍から高橋校長も参戦し、全カテゴリーの検定ができます。「上のレベルに挑戦したい方」「選層を超えたからシニア検定に挑戦したい方」「すでに持っているけど今の滑りは何点か興味がある方」。ぜひ検定でシーズンを締めくくりましょう!

**担当** 久保光俊

3/25(金)~27(日) 30,800円

## 熟年&シニア 各期 29,700円

第1回 1/11(火)~13(木)

第2回 1/25(火)~27(木)

第3回 2/8(火)~10(木)

第4回 2/22(火)~24(木)

第5回 3/1(火)~3(木)

第6回 3/8(火)~10(木)

※基本は1人1部屋です。1人1部屋がお取りできない場合はご連絡させていただきます。

## 体に効く!Ski-estのプログラム

効果1 上手になる喜び、目標の達成感で得る快感

効果2 ゲレンデによる最高のおもてなし

効果3 体への刺激を考えたプログラム

効果4 心身ともに十分にリラックス

担当教師: 久保光俊、西澤隆ほか



春&初夏  
でも

# スキー三昧!

4月

## 八方講座

4/2(土)~3(日) 35,200円  
佐藤の八方でコブ講座、紫織のシン・八方講座

4/9(土)~10(日) 36,300円  
F-style コラボキャンブ

4/15(金)~17(日) 51,700円  
白馬のコブを滑り倒す八方・五竜・47巡り

5月

## 乗鞍春フェスト

第1回 4/29(金)~5/1(日)  
第2回 5/3(火)~5(木)  
宿泊パック 35,200円~ 受講のみ 23,100円~

悩ましいゴールデンウィークのカレンダー……。悩みに悩んで春フェストを2回に分けてみました。おそらく最初で最後の2期制春フェスト。どちらか好きなほうでも、またぎの何日かでも、全日程でも。皆さまのスケジュールに合わせてお越しください!

## 乗鞍大雪渓

第1回 5/21(土)~22(日) 38,500円  
第2回 7/2(土)~3(日) 35,200円

● 宿泊 やぐら前

● 集合 8:15(予定。バスの時刻表が発表され次第お伝えいたします)

第1回は岐阜県側から山へ上がり、ほぼ登らずに約4kmの滑走を楽しみます。山スキーに挑戦してみたい方にもおすすめです。第2回は乗鞍側から登り、残雪を滑ります。7月はコブのラインができていることも多く、コブも楽しめます。

6月

## 立山ツアー

6/3(金)~5(日) 55,000円

● 宿泊 雷鳥荘

● 集合 初日12時に室堂ターミナル

黒部立山アルペンルートで有名な立山を滑ります。360度山に囲まれた世界で、目にした山やコースを登って滑る、大自然のなかでのスキーを堪能できます。

## 雪渓コブ

第1回 6/18(土)~19(日)  
第2回 7/23(土)~24(日)  
宿泊パック 35,200円

雪上滞在過去最高時間を記録したのが昨シーズンの雪渓コブ。自分のペースで滑りながらワンポイントレッスンも交えて、初夏&真夏のスキーを楽しみましょう。

## お申込みのご案内

### ☑ WEB申込みでいつでもお申込み内容を確認

ウラカタからお申込みいただくと、  
ご自身の申込み内容をいつでもWEBでご確認いただけます。

WEB申込みが  
できないときは、



メールでお申込み  
ski@ski-est.com

宛にメールでお申込みください。教室開校以降は、各教室へのメールをお願いいたします。

志賀教室

shiga@ski-est.com

乗鞍教室

norikura@ski-est.com



電話でお申込み  
03-5919-0145

平日10時～18時にSki-est事務局までお電話ください。教室開校以降は、レッスン中は電話に出ることが難しいため、16時以降のお電話にご協力をお願いいたします。

志賀教室

乗鞍教室

→事務局の電話番号が全インストラクターに転送できるようになりました。これに伴い教室単位の電話番号を廃止し、代表局番1本で対応をさせていただきます。



**Ski-est**事務局

TEL:03-5919-0145

URL <http://www.ski-est.com/>

E-mail [ski@ski-est.com](mailto:ski@ski-est.com)

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-35-10

カテリーナ新宿御苑505

営業 平日(月～金)10:00～18:00

詳細はHPをご覧ください。