

初心者から上級者まで参加できる多彩なプログラム

Regular

レギュラー

SKI 初心者 初級者 中級者 上級者 中学生以上 奥志賀

【会場】奥志賀高原とその周辺のスキー場
【宿舎】スポーツハイム奥志賀
(スキーヤーズベッド・アウトバス・アウトトイレ)
※一部他宿舎もあり。
【最少催行人員】各期2名(種目別、検定は1種目に付き2名、コプ特訓は1クラスに付き2名)
【集合受付】スポーツハイムフロント
※開講時間の15分前までに受付をお済ませください。
【開講時間】初日(雪上) 午前開講→9:30 午後開講→13:30
【閉講時間】最終日(雪上) 午前開講→11:15 午後開講→15:15
※午前、午後の開講・閉講は下記日程でご確認ください。

●レギュラーコースの特徴

レベルごとにクラス分けをいたします。

初心者～上級者までレベルに合ったクラスでレッスンを行いますので、どなたでも安心して受講することができます。
※初心者の方は、開講日の10日前までのご予約をお願いいたします。

コースの選択に迷ったらレギュラーへ。

杉山スクールの掲げるメソッドを忠実に行うコースですので、選択に迷ったらレギュラーコースをお選びください。

初めて受講される方も、まずはレギュラーへ。

杉山スクールをまずは知っていただく、慣れていただくためにも、初めての方はレギュラーコースをおすすめしています。

初心・初級者の方へお願い

・安心してご参加いただけるようサポートさせていただきます。初心・初級のお客様の宿舎はスポーツハイム限定となります。
・なるべくお早めにご希望の会期をお知らせください。

レギュラーコースの中で下記の会期は特殊なレッスンとなっております。

■温泉ツアーコース(13期)

2日目以降の午後は、温泉とスキーのどちらかを自由に選べるプランです。温泉希望の方は湯田中、渋などの温泉へ(送迎付・温泉代別途)、スキー希望の方はスキー講習をお楽しみください。
※午後は1クラスでの開講になるため、担当教師やクラス編成が午前と変わる場合があります。

■種目別コース(10期・19期)

技術種目別のクラス編成で、効率的にレベルアップを目指します。お申込み時にご希望の種目をお伺いします。
※ご参加人数とレベルにより1クラスでのレッスンとなる場合があります。
初心・初級クラスは通常のレッスンになります。

| 種目 | 会期 | 申込資格 |
|---------------|---------|------------------|
| オールラウンド | 10期・19期 | 中級以上 |
| シヨートターン | 10期・19期 | 中級B以上 |
| 不整地(新雪・コプを含む) | 10期 | 中級B以上 |
| ズレから切れるコントロール | 10期・19期 | 中級B以上 |
| 検定対策 | 19期 | ゴールド・セミゴールド受験希望者 |

※レッスン内で検定は行いません。受験ご希望の方は現地でお申し出ください(検定別途)。
■写真撮影付レッスン(20期)
写真撮影付のレッスンです。(通常行っているビデオ撮影もありません。)撮影した写真をデータにてお渡しいたします。

■コプ特訓コース

※会期・申込資格は一覧表をご覧ください。
入門:コプ斜面を滑ったことがない方やコプに慣れていない方向き。コプの滑り方を基本から学びましょう。
チャレンジ:ある程度コプに慣れている方やゆっくりなら滑れる方向き。より洗練した連続ターンを目指します。
ハード:急斜面不整地でも利用して滑り込み重視のレッスンを展開します。

■大学生コース(30期)

大学、短大、専門学校等の学籍をおもちの方が対象のコース。通常のレギュラーコースにもご参加いただけますが、学生の方同士でスキーを楽しむ方にはこちらもおおすすめです。お申込みの際、学生証のご提示をお願いいたします。
※高校生はご参加いただけません。(その他のレギュラーコースは中学生以上の方にご参加いただけます。)

■検定コース(31期)

最終日に検定を行うコースです。ゴールドとセミゴールドは苦手種目ごとのクラス、その他は、受験メダルごとのクラス編成です。お申込み時に受験メダルをご申告ください。※シニア検定はありません。
【検定種類】
国際スキー技術検定:ゴールド、セミゴールド、シルバー、セミシルバー、ブロンズ
杉山オリジナル:プラチナ(ゴールド所持者対象)

レギュラーコース一覧

レベルごとにクラス分けを行う、杉山スクール伝統のベーシックなコースです。バリエーション豊かなレッスンをお楽しみください。

※テゾーロとコットンハウスのツインでお申込みの際、2名の内の1名がキャンセルされた場合にシングル利用はできません。
※◎があるコースはリフト券パック対象コースです(別途料金)。
【スポーツハイム以外の宿舎にご宿泊の方の集合時間】
開講日以外の集合はAM8:45スポーツハイムです。天候不良でリフト運休の際は、シャトルバスをご利用ください8:45までにスポーツハイムにご集合ください。

| 会期 | 日程 | 宿舎 | 会費 | 会費内訳 | 定員 | ◎ |
|--|--|---------------|-------------------|-------------------|----|---|
| 1期 | ※初心者の方は12/11～ご参加ください。 | | | | | |
| | 12月11日(金)PM～12月13日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 20 | |
| | 12月12日(土)AM～12月13日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 2期 | 12月14日(月)PM～12月18日(金)AM | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 20 | |
| 3期 | ※初心者の方は12/18～ご参加ください。 | | | | | |
| | 12月18日(金)PM～12月20日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 30 | |
| 12月19日(土)AM～12月20日(日)PM | 26,500 | | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 4期 | 12月21日(月)PM～12月25日(金)AM | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 20 | |
| 5期 | 12月30日(水)PM～1月3日(日)AM | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 50 | |
| 6期 | 1月3日(日)PM～1月5日(火)AM | スポーツハイム | 38,000 | 講習2日、2泊、2夕食、2朝食 | 25 | |
| 7期 | 1月5日(火)PM～1月8日(金)AM | スポーツハイム | 55,500 | 講習3日、3泊、3夕食、3朝食 | 25 | |
| 8期 | 1月9日(土)AM～1月11日(月)PM | スポーツハイム | 43,800 | 講習3日、2泊、2夕食、2朝食 | 45 | |
| 9期 | 1月12日(火)PM～1月15日(金)AM | スポーツハイム | 55,500 | 講習3日、3泊、3夕食、3朝食 | 20 | |
| 10期 | 1月15日(金)PM～1月17日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 40 | |
| | 1月16日(土)AM～1月17日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 11期 | ※初心者の方は1/22～ご参加ください。 | | | | | |
| 11期 | 1月22日(金)PM～1月24日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 25 | ◎ |
| | 1月23日(土)AM～1月24日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 12期 | コプ特訓コース(入門/中級A・B対象) 基本姿勢、上体の構えと脚部の捻り(じっくり) | | | | | |
| | 1月22日(金)PM～1月24日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | ◎ |
| | 1月23日(土)AM～1月24日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| | コプ特訓コース(チャレンジ/中級A以上) 基本姿勢、上体の構えと脚部の捻り(強化) | | | | | |
| 1月22日(金)PM～1月24日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | ◎ | |
| 1月23日(土)AM～1月24日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 13期 | 温泉ツアーコース | | | | | |
| 13期 | 1月25日(月)PM～1月29日(金)AM | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 20 | ◎ |
| 14期 | ※初心者の方は1/29～ご参加ください。 | | | | | |
| | 1月29日(金)PM～1月31日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 35 | ◎ |
| | | 奥志賀高原ホテル(ツイン) | 56,800 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | | テゾーロ(シングル) | 49,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | 1月30日(土)AM～1月31日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | ◎ |
| 奥志賀高原ホテル(ツイン) | | 34,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 1月30日(土)AM～1月31日(日)PM | テゾーロ(シングル) | 31,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 15期 | コプ特訓コース(入門/中級A対象) コプがなくなる魔法のライン | | | | | |
| | 1月29日(金)PM～1月31日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | ◎ |
| | | 奥志賀高原ホテル(ツイン) | 56,800 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | | テゾーロ(シングル) | 49,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | 1月30日(土)AM～1月31日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | ◎ |
| 奥志賀高原ホテル(ツイン) | | 34,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 1月30日(土)AM～1月31日(日)PM | テゾーロ(シングル) | 31,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 16期 | 2月1日(月)PM～2月5日(金)AM | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 10 | |
| 17期 | ※初心者の方は2/5～ご参加ください。 | | | | | |
| 17期 | 2月5日(金)PM～2月7日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 25 | |
| | 2月6日(土)AM～2月7日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 18期 | コプ特訓コース(入門/中級A・B対象) 基本姿勢、脚部の捻りとズレのコントロール(じっくり) | | | | | |
| | 2月5日(金)PM～2月7日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | |
| | 2月6日(土)AM～2月7日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| | コプ特訓コース(チャレンジ/中級A以上対象) 基本姿勢、脚部の捻りとズレのコントロール(強化) | | | | | |
| 2月5日(金)PM～2月7日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | | |
| 2月6日(土)AM～2月7日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 19期 | 種目別コース ※初心者の方は2/12～ご参加ください。 | | | | | |
| 19期 | 2月12日(金)PM～2月14日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 40 | |
| | 2月13日(土)AM～2月14日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 20期 | 写真撮影付レッスン | | | | | |
| 20期 | 2月15日(月)PM～2月19日(金)AM | スポーツハイム | 70,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 15 | ◎ |
| 21期 | ※初心者の方は2/19～ご参加ください。 | | | | | |
| | 2月19日(金)PM～2月21日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 35 | |
| | | コットンハウス(ツイン) | 44,500 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | | コットンハウス(シングル) | 47,500 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | 2月20日(土)AM～2月21日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| コットンハウス(ツイン) | | 29,000 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 2月20日(土)AM～2月21日(日)PM | コットンハウス(シングル) | 30,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 22期 | コプ特訓コース(入門/中級A・B対象) ラインドリ2品 | | | | | |
| 22期 | 2月19日(金)PM～2月21日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | |
| | | コットンハウス(ツイン) | 44,500 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | | コットンハウス(シングル) | 47,500 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | 2月20日(土)AM～2月21日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| | | コットンハウス(ツイン) | 29,000 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 2月20日(土)AM～2月21日(日)PM | コットンハウス(シングル) | 30,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 23期 | 2月22日(月)PM～2月26日(金)AM | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 15 | ◎ |
| 24期 | ※初心者の方は2/26～ご参加ください。 | | | | | |
| | 2月26日(金)PM～2月28日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 25 | |
| | | 奥志賀高原ホテル(ツイン) | 56,800 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | | テゾーロ(シングル) | 49,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | 2月27日(土)AM～2月28日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 奥志賀高原ホテル(ツイン) | | 34,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 2月27日(土)AM～2月28日(日)PM | テゾーロ(シングル) | 31,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 25期 | コプ特訓コース(入門/中級A・B対象) 前後のバランス/切換直前(登り坂の利用と逆捻り) | | | | | |
| | 2月26日(金)PM～2月28日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | |
| | | 奥志賀高原ホテル(ツイン) | 56,800 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | | テゾーロ(シングル) | 49,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | | |
| | 2月27日(土)AM～2月28日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 奥志賀高原ホテル(ツイン) | | 34,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 2月27日(土)AM～2月28日(日)PM | テゾーロ(シングル) | 31,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 26期 | 3月1日(月)PM～3月5日(金)AM | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 20 | ◎ |
| 26期 | 3月1日(月)PM～3月5日(金)AM | テゾーロ(ツイン) | 80,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | | |
| | | テゾーロ(シングル) | 86,500 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | | |
| | | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | | |
| 27期 | ※初心者の方は3/5～ご参加ください。※中級A以上の方は任意で45スキー大会の参加が可能です。 | | | | | |
| 27期 | 3月5日(金)PM～3月7日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 30 | |
| | 3月6日(土)AM～3月7日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 28期 | コプ特訓コース(入門/中級B対象) コプがなくなる魔法のライン | | | | | |
| 28期 | 3月5日(金)PM～3月7日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | |
| | 3月6日(土)AM～3月7日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 29期 | 天候等の状況を見て中級B以上の方は1日竜王ツアーに出かけます(ハイク約40分あり)。特別な装備は必要ありません。 | | | | | |
| 29期 | 3月8日(月)PM～3月12日(金)AM | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 15 | ◎ |
| 30期 | 大学生コース | | | | | |
| 30期 | 3月8日(月)PM～3月12日(金)AM | スポーツハイム | 64,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 15 | ◎ |
| 31期 | 検定コース ※初心者の方は3/12～ご参加ください | | | | | |
| | 3月12日(金)PM～3月14日(日)PM | スポーツハイム | 42,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 30 | |
| | 3月13日(土)AM～3月14日(日)PM | スポーツハイム | 27,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 32期 | コプ特訓コース(入門/中級A・B対象) 前後のバランス/切換直後(吸収と切換えの一体化) | | | | | |
| | 3月12日(金)PM～3月14日(日)PM | スポーツハイム | 42,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | |
| | 3月13日(土)AM～3月14日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| | コプ特訓コース(チャレンジ/中級A以上対象) 前後のバランス/切換直後(吸収と切換えの一体化) | | | | | |
| 3月12日(金)PM～3月14日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | | |
| 3月13日(土)AM～3月14日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 33期 | 3月15日(月)PM～3月19日(金)AM | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 15 | ◎ |
| 34期 | ※初心者の方は3/19～ご参加ください。 | | | | | |
| 34期 | 3月19日(金)PM～3月21日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 30 | |
| | 3月20日(土)AM～3月21日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| 35期 | コプ特訓コース(入門/中級A・B対象) バリエーショントレーニングを中心に | | | | | |
| | 3月19日(金)PM～3月21日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | |
| | 3月20日(土)AM～3月21日(日)PM | | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | |
| コプ特訓コース(チャレンジ/中級A以上対象) バリエーショントレーニングを中心に | | | | | | |
| 3月19日(金)PM～3月21日(日)PM | スポーツハイム | 41,000 | 講習2.5日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | | |
| 3月20日(土)AM～3月21日(日)PM | スポーツハイム | 26,500 | 講習2日、1泊、1夕食、1朝食 | | | |
| 36期 | 3月22日(月)PM～3月26日(金)AM | スポーツハイム | 68,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 15 | ◎ |
| 37期 | コプ特訓コース(ハード/中級A以上対象) ブレない基本姿勢と急斜面を含む不整地 | | | | | |
| | 4月12日(月)PM～4月14日(水)AM | コットンハウス(ツイン) | 38,000 | 講習2日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | |
| コットンハウス(シングル) | | 41,000 | 講習2日、2泊、2夕食、2朝食 | | | |
| 38期 | コプ特訓コース(ハード/中級A以上対象) ブレない基本姿勢と急斜面を含む不整地 | | | | | |
| | 4月14日(水)PM～4月16日(金)AM | コットンハウス(ツイン) | 38,000 | 講習2日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | |
| コットンハウス(シングル) | | 41,000 | 講習2日、2泊、2夕食、2朝食 | | | |
| 39期 | コプ特訓コース(ハード/中級A・B対象) ブレない基本姿勢と適度な不整地 | | | | | |
| | 4月19日(月)PM～4月21日(水)AM | コットンハウス(ツイン) | 38,000 | 講習2日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | |
| コットンハウス(シングル) | | 41,000 | 講習2日、2泊、2夕食、2朝食 | | | |
| 40期 | コプ特訓コース(ハード/中級A・B対象) ブレない基本姿勢と適度な不整地 | | | | | |
| | 4月21日(水)PM～4月23日(金)AM | コットンハウス(ツイン) | 38,000 | 講習2日、2泊、2夕食、2朝食 | 5 | |
| コットンハウス(シングル) | | 41,000 | 講習2日、2泊、2夕食、2朝食 | | | |
| 41期 | ※不整地をバラレで滑れる方が対象(湿雪のため午後には不整地やコプになりやすい状況です) | | | | | |
| 41期 | 4月29日(木)PM～5月1日(土)AM | スポーツハイム | 36,000 | 講習2日、2泊、2夕食、2朝食 | 35 | |
| 42期 | ※不整地をバラレで滑れる方が対象(湿雪のため午後には不整地やコプになりやすい状況です) | | | | | |
| | 5月1日(土)PM～5月5日(水)AM | スポーツハイム | 64,000 | 講習4日、4泊、4夕食、4朝食 | 40 | |