

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



【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・コブを含む)	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:コブ斜面を滑ったことがない方やコブに慣れていない方向き。コブの滑り方を基本から学びましょう。  
チャレンジ:ある程度コブ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名の中の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いただき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		
会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
11期	※初心者の方は1/22～ご参加ください。					
	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		26,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
13期	温泉ツアーコース					
	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			
	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) コブ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			
	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。					
	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		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。					
	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					
	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			
	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			
会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
22期	コプ特訓コース(入門/中級A・B対象) ラインドリ2品					
	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			
	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			
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			
	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			
	テゾーロ(シングル)	31,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
26期	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			
	テゾーロ(シングル)	31,500	講習2日、1泊、1夕食、1朝食			
27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	◎
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4Sスキー大会の参加が可能です。					
	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) コブがなくなる魔法のライン					
	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		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。					
	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	◎
会期	日程	宿舎	会費	会費内訳	定員	◎
30期	大学生コース					
	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		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		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。					
	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		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ブになりやすい状況です)					
	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ブ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	