

# KAORU SKI CLINIC

きそふくしまの小さなスキー上達塾

2022/2023

※10/10 更新

## スケジュール表

「かおるスキークリニック」 信州・木曽福島スキー場のゲレンデサイド「ペンションKAORU」をベースにしている宿泊型レッスンプランです。木曽福島スキー学校の宿泊滞在型レッスンメニューとして、主にKAORUの若旦那「大橋輝彦」が担当。月火を中心にスキー教師で健康運動指導士の「山本美由紀」が加わり、皆様のスキーを「上手く・楽しく」を合言葉にフルサポートして参ります。木曽福島スキー場とスキー学校にサポートいただきながら・・・

スキーの楽しみ方を多彩に提案し、末長く皆様の専属コーチでありたいと考えております。

PS・・・今季も「木曽福島」以外の企画'番外編'を企画しました。(裏面をご覧ください)

※新型コロナウイルス感染症予防対策に関しましては、木曽福島スキー学校(木曽福島スキー場)のガイドラインに準じた対策を講じます。

### 記号の説明 (記号のない日は開催予定なしです)

#### ○ KAORUスキークリニック・フリートレーニング

皆様のレベルに合わせて上達のお手伝いを致します。基本操作を大切に、安全で楽しく！美しく！どこでも滑られる基本技術の習得を目指します！

#### ◎ KAORUダブルコーチトレーニング

スタートとゴールまたはゴールに二人体制で指導！現地指導&ビデオ解説で上達しやすいですよ！月曜の夕食後は身体のケア&動作のクリニック開催！体力や上達を考えると、宿泊がよりお勧めです！

#### ★ KAORUスキークリニック・ゆったりトレーニング

身体に優しいゆったりクリニック 21シーズン新登場。初日は午後スタート、二日目は一日トレーニング、最終日は午前2時間、午後はビデオ学習1時間で終了。★の日はダブルコーチで、月曜夜は座学あり！

#### ※ KAORUスキークリニック・番外編

志賀高原をはじめ、北海道や海外にも！山本が毎回同行し、皆様をサポート致します。スキーを楽しみ、上達を味わい、時にはリゾート気分を存分に堪能しましょう♪

#### 料金・対象レベル・お申込

(トレーニング+昼食+VTR+Drinkサービス+リフト一日券×日数)

1泊2日リフト券付 シニア¥28,200円~/大人30,200円~/リフト券が付かないプラン 24,400円~/日帰りプラン 7,500円 詳細はWEBページをご覧ください

- 宿泊プランにはリフト一日券二日分が付いています！
- 全てのプランでビデオ撮影および解説が付いています。
- スキークリニックでは、中級者以上でスカイコースを滑走出来るレベル以上の方を対象としております。
- 申込は電話またはHPから。(定員あり！お早目にご予約下さい)

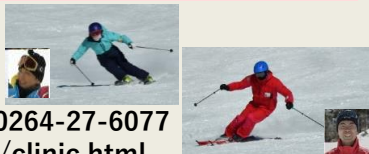
### 講師紹介

★クリニック講師:大橋 輝彦 「若」の愛称でお馴染みペンションかおるの若旦那 木曽福島スキー学校/SAJ正指導員 B級検定員 基本を大切に！楽しく滑りながら上達を目指します！

★クリニック講師:山本 美由紀 (企画・情報配信) 愛知県在住 SIA ステージIV指導員・健康運動指導士 北海道・ヨーロッパのスキー場にも皆様をご案内します！

～～お申込み・お問合せ～～

ペンションKAORU



TEL 0264-27-6404 FAX 0264-27-6077  
http://p-kaoru.sakura.ne.jp/clinic.html

2022年12月						
日	月	火	水	木	金	土
11 ※	12	13	14	15	16	17
18	19 ◎	20 ◎	21 ☆	22 ☆	23 ☆	24
25 ※	26 ※	27 ※	28 ※	29 ※	30 ※	31 ※

2023年1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9 ★	10 ★	11 ☆	12	13	14 ※
15 ※	16	17 ◎	18 ◎	19	20	21
22	23 ★	24 ★	25 ☆	26	27	28 ※
29 ※	30 ※	31 ※				

2023年2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ※	2 ※	3	4
5	6 ◎	7 ◎	8	9	10	11 ※
12 ※	13 ★	14 ★	15 ☆	16	17	18 ※
19 ※	20	21 ○	22 ○	23	24	25 ※
26 ※	27 ★	28 ★				

2023年3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ☆	2	3 ※	4 ※
5 ※	6 ○※	7 ○※	8 ※	9 ※	10 ※	11 ※
12 ※	13 ※	14	15 ◎	16 ◎	17	18 ※
19 ※	20	21	22	23	24	25 ※
26 ※	27	28	29	30	31	4/1-2 ※

☆ 定員がありますので、お早目にご予約下さい ☆

かおるクリニックのWEBページ  
最新「空状況」・「スケジュール」掲載⇒



予約が済んだら、お家で申込書等の書類を書いて来ませんか？ 申込書類をWEBから取り出し可能です。ぜひご利用下さい！！



### ◆2022/23シーズン カオルスキークリニック番外編「週末スキーレッスン」のご案内◆

コロナの影響で宿泊の手配が例年よりもタイト条件となっているため締め切りが早まっています。  
スケジュールを立てたら早め早めに連絡くださいませ

#### <12月>

12月10日(土)11日(日)

初滑り in 志賀熊の湯にて 石の湯ロッジ宿泊 締切11/25(金)

シーズン初めにゆったりじっくりと基本を思い出すレッスンです。お部屋の関係で5名までの少数レッスン!

12月25日(日)~28日(水)

前期年末スキー IN 志賀 プリンスホテル西館宿泊 締切12/10(土)

24日から宿泊できますので、シーズン初めのこの時期に4日間の集中スキーはいかがでしょう?

12月29日(木)~31日(土)

後期年末スキー IN 志賀 プリンスホテル西館宿泊 締切12/10(土)

例年の年末スキーです。お仕事をお持ちの方々はこちらで3日間の集中スキーをどうぞ。

#### <1月>

1月14日(土)15日(日)

週末レッスン IN 志賀 プリンスホテル西館宿泊 締切12/30(土)

シーズン本番、ロングコースを滑って疲れにくい操作を覚えましょう。

1月28日(土)29日(日)

週末レッスン IN 志賀 プリンスホテル西館宿泊 締切1/14(土)

斜面変化に合わせて滑り込めるのが志賀の魅力。天気次第でアチコチの志賀へ。

1月30日(月)~2月2日(木)

大人のスキー IN 赤倉観光ホテル 締切1/15(日)

1月29日から宿泊予約していますので前日ゆっくりとホテルへチェックインをどうぞ。  
スキーだけでなく温泉と食事と景色のゆったりスキーを今回は4日間でご用意しました。  
シングルルームを多めに取っていますのでお一人参加しやすいですよ。

#### <2月>

2月11日(土)12日(日)

週末レッスン IN 志賀 プリンスホテル西館宿泊 締切1/28(土)

雪の良い時期です。新雪に巡り合えたら新雪レッスンです!

2月18日(土)19日(日)

週末レッスン IN 志賀 プリンスホテル西館宿泊 締切2/4(土)

ロングコースも緩斜面も急斜面も、楽に安全に滑るテクを身に付けるには志賀は最高ですよ。

2月25日(土)26日(日)

週末レッスン IN 志賀 プリンスホテル西館宿泊 締切2/11(土)

この時期になると様ざまな雪質や斜面が味わえる、それも志賀だからこそ、かな。

#### <3月>

3月3日(金)~13日(月)

久しぶりにヨーロッパ スイスサンモリッツスキー

コロナや世界情勢を見つ開催です。すでに一次募集は終了。現在年末までの二次募集中。  
晴天率の高いサンモリッツで景色と古い街を堪能しながらのクラブメッド滞在スキー。  
プールで泳ぐ、スタジオエクササイズに参加する、気分ですノーシューやノルディックスキーにチャレンジ、  
お酒やお茶も飲み放題でラウンジでのバーライフも好きなだけ、  
食事はピッフェで好きなものだけ食べるという、本当のリゾートスキーを体験してみませんか?

3月25日(土)26日(日)

週末レッスン IN 志賀 プリンスホテル東館宿泊 締切3/11(土)

同じ志賀でもここからは東館宿泊の週末レッスン。東館のゴンドラを使って春スキーを楽しみましょう。

3月31日(土)4月1日(日)

週末レッスン IN 志賀 プリンスホテル東館宿泊 締切3/18(土)

春スキー満悦スペシャルです。確かに雪質は悪いですけれど、  
春は春の上達秘訣と楽しみ方があるんですよ。

#### <4月>

4月8日(土)9日(日)

滑り納め志賀熊の湯レッスン 石の湯ロッジ宿泊 締切3/18(土)

最後は温泉・食事を楽しみつつ、天気が良ければ横手や渋へのお散歩レッスンです。  
帰りは満開の桜に出会えることも・・・

#### スキークリニックコーチ 山本美由紀

★「ずっと皆さまひとりひとりの専属コーチ」をモットーに、ダブルコーチクリニック&ゆったりクリニックの月火曜日と番外編のレッスン及び企画と手配・メールなどを担当する。  
膝前十字靭帯完全切断という、自らのアクシデントを今日に活かしたスキー指導と身体づくりの指導は、女性やシニアに人気。スキーを長く続けるためのトータルな提案も評判です。

#### ☆☆番外編☆☆

★当番外編レッスンは、中斜面をブルーで回転できるレベル以上の方々のご参加をお願いしています。  
\*基本現地集合現地解散です。  
★ホテル代金は現地精算で実費  
★土日の週末レッスンフィーは税込14,000円/2日間、現地精算です。8時間の雪上レッスンとビデオ講習1~2時間の料金です。週末レッスンは2日間ご参加ください。

★他のレッスンは要項を参照下さい。

★申込締切日は各レッスン日程に明記の通りですが、締切後もご参加いただける場合がございます。相談してください。キャンセルの場合は、各ホテル規定のキャンセル料をいただきます。  
★週末レッスンは、原則3名以上の参加者で開催。急なキャンセルで参加人数が2名となった場合キャンセル者にレッスンフィーのキャンセルをお願いする場合があります事をご承知ください。  
★必ず各自スキー保険にお入り下さい。スキーは自然を相手にするスポーツです。各自で万一来に備えましょう。

☆コロナ対策といたしまして、相部屋の場合は室内でもマスクの着用をお願いする場合があります。また、コロナ対策としてお部屋を少人数で使いたいというリクエストがありましたら要相談。  
☆体調不良・咳・熱などの場合は参加をご遠慮ください。

★お申込はメール  
miyomiyu56snow@gmail.com  
お電話(090-1282-9555)へ