

# スキー&ゆる体操 ダブルレッスン

八海山麓スキースクールだけのお得な講座です。是非一度体験して余分な力を抜いて滑る楽しさを体験してください。

身体をゆるめることでポジションがよくなり、スキーに楽にのれるので安全にスピードアップができるようになります。気持ちいい~と思わず叫びたくなるそんな楽しいレッスンです。またおひとりずつのご相談にも対応させていただきますので、お気軽にご参加ください。

## 記

日 程： 2025年1月、2月、3月（日程は参加者のご希望に合わせて出来る限り調整しますので、お気軽にご相談ください。一日でも可能ですが、変更の可能性もありますので、お問い合わせはお早めをお願いします。）

場 所： 八海山麓スキー場

対象者： すべてのスキーヤー

講習料： 1日のみ参加（リフト代込み） 10,000円

2日参加（リフト代込み） 20,000円

練習内容： 9:30~10:00 ゆる体操 10:00~11:30 スキー講習

13:30~14:40 スキー講習 14:45~15:45 ゆる体操

9:30 開始させていただきます その前に受付にお越しください

☆ 時間配分は目安です。

☆ ゆる体操の時はブーツを脱いで楽なスタイルでやります

担当 豊野 美佐子 《資格》 SAJ スキー正指導員・B級検定員

NPO 法人日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員初級 3rdGrade

お早めにメールまたは電話にてスキースクールにお申し込みください

（その他の日程ご希望の方、2名以上で受け付けますのでお問合わせお願いします）

八海山麓スキースクール TEL 090-1436-3860

E-mail: info@hakkaisanroku.com

## 申込書

住所：	TEL：メアド
氏名：	年齢：
スキーのレベル・指向・希望	ゆる体操の経験・リフトシーズン券の有無