

The logo for SnowQuest Ski School 2018 is positioned in the upper left corner. It features a graphic of three white circles of varying sizes arranged in a diagonal line, followed by the text "SnowQuest" in a bold, white, sans-serif font. Below "SnowQuest" is the text "Ski School 2018" in a smaller, white, sans-serif font. The background of the entire image is a high-action photograph of a skier in a red and orange suit, white helmet, and blue goggles, carving a turn on a snowy slope. The skier is leaning into the turn, with snow spraying up around their skis. The sky is a clear, deep blue, and the snow is bright white with some shadows cast by the skier's movement.

**SnowQuest**  
Ski School 2018



# LESSON SCHEDULE 全日程 2018

期	月	日付	料金	内 容	定員 対象	
1	12月	9・10 土 日	1泊2日 22,500円	<b>ウェルカムクリニック</b> 待ちに待ったシーズン到来! 今年も自然の恵みと関わる全ての方々に感謝 して初滑りを楽しみます。スキー場オープン イベント(豚汁サービスや抽選会)ありの予定。	15名	
2		13・15 水 金	1泊2日 21,500円 +1日 13,500円	<b>基本クリニック フレックス</b> 限られた中での滑走時期は、 シーズン初めの滑り込みには最適です。 反復しての動きや感覚の確認は 基本づくりにととも大切。	10名	
3		16・17 土 日	1泊2日 27,000円	<b>基本クリニック</b> 動きが小さくなりがちなシーズン初め。 まずはカラダ感覚を思い出させるためにも いろんな方向への動きを大きくし、 運動のペースを広げましょう。	15名	
4		19・22 火 金	1泊2日 27,000円 +1日 13,500円	<b>基本クリニック フレックス</b> たくさんあるスキー運動のそれぞれを、 わかりやすく、かみ砕いて基本のキホンを 確認し、カラダで習得していきます。 少しずつ滑走可能バーンが増える時期。	10名	
5		23・24 土 日	1泊2日 29,000円	<b>総合クリニック X'mas寒波だよ編</b> ひとつひとつの運動をつなげ、 ターンを組み立てていきましょう。 滑り手の運動プラス外力もうまく合わせて いきます。クリスマス寒波に期待。	15名	
6		26・28 火 木	1泊2日 27,500円 +1日 13,500円	<b>総合クリニック フレックス</b> スキーを自在に操りたい。操作性アップを 目指し、どこでなにをどうすればいいのか、 スキー運動ってたくさんあるのよね、って ところをじっくり説明。	10名	
7		29・3 金 水	1泊2日 29,000円 +1日 13,500円	<b>年末年始集中クリニック フレックス</b> 日ごとテーマに沿って1DAY完結型レッスン。 いろんな方向からのアプローチで スキー運動を確実なものへ。 この時期の基礎練・反復練は 今後に生きてくるのです。	毎日 15名	
8		1月	6・8 土 月	2泊3日 42,500円	<b>単純明快コアクリニック</b> さまざまな滑りがある中で、どんな雪質・斜面・ 斜度でも対応できる滑りを目標に、 強いスキーヤーに必要とされるスキー運動を わかりやすくまとめて伝達。	15名
9			13・14 土 日	1泊2日 29,000円	<b>バランスアップクリニック</b> バランスのスポーツとも言われるスキー。 多方向へのバランス運動をより理解し、 動き続けるスキーに対して重心のバランスアップ を図ります。	15名
10			27・28 土 日	1泊2日 29,000円	<b>スキルアップクリニック</b> テクニックを磨き、新たなテクニックも習得。 そして自分の滑りに足していく。 持っているテクニックの引出しが多くなれば、 滑りや感覚の変化が生まれます。	15名
11		2月	3・4 土 日	1泊2日 29,000円	<b>オフピステのためのゲレンデクリニック</b> 安全に楽しくオフピステを滑るための HOWTOをゲレンデ内、ゲレンデサイド、 プチ実践へとつなげていきます。 ファットスキーのスヌ。根子岳キャット可能性あり。	15名 中級-

●表示の金額はすべて税込です。

●料金にはレッスン・宿泊(1泊朝食)・ビデオミーティング(4・5月除く)が含まれます。

●※12期・13期オフピステは過去1回以上のスクール参加をお願いしています。

●4-5月期は応用編です。参加前に菅平コースレッスンの受講をオススメしています。

●予定されているクリニックは変更される場合がございますのでご了承下さい。

期	月	日付	料金	内 容	定員 対象
12	2 月	10・12 土 月	2泊3日 42,500円	<b>オフピステクリニック ① 根子ざんまい</b> 1日1RUN根子岳キャットスキーをベースにオフピステを堪能。グレンデ内やサイドではオフピステで必要となる運動や感覚を練習します。(天候・積雪状況により変更となる場合あり) ファットスキーのススメ。	15名 中級~ ※
13		13・15 火 木	1泊2日 27,500円 +1日 13,500円	<b>オフピステクリニック ② 根子まるかじり</b> シール登行に慣れていなくても平気な根子岳でキャットとシールを併用し、苦なく楽しく根子岳滑走を満喫。道具を持っていなくても、すくえレンタルご利用ください。ファットスキーのススメ。	10名 中級~ ※
14		17・18 土 日	1泊2日 29,000円	<b>ショートターンクリニック</b> トップシーズンのグレンデ状況の中でいつもの滑りからレベルアップを目指します。ターン弧を自在に操る、ターンスピードを遅くも早くもできる。そのための運動技術を伝授。	15名
15		24・25 土 日	1泊2日 29,000円	<b>スノクエドック</b> 「自分の滑りを理解すること」を目的にスノクエがあなたの滑りを診断いたします。今の滑りが見えれば、これからの滑りが見えてくるはず。検定ではありません、お気軽にご参加ください。	15名
16		28・2 水 金	1泊2日 27,500円 +1日 13,500円	<b>総合クリニック フレックス</b> 雪質・斜面を利用してスピードアップや技の洗練、整地でのレベルアップを図ります。春へと変化のある時期ですがまだまだグレンデコンディションはGOODです。	10名
17	3 月	3・4 土 日	1泊2日 28,000円	<b>コブクリニック ① 初歩編</b> コブを安定して滑るためのテクニックを、コブ以外の斜面の練習を大切に、ラインコブへとつなげていきます。どこで、なにを、どうするのか、をコブでも理解を深めます。	15名 コブ 初級~
18		7・9 水 金	1泊2日 26,500円 +1日 13,500円	<b>コブ&amp;総合クリニック フレックス</b> 雪が柔らかくなってくる時期。コブを滑るためのノウハウをベースとしたクリニック。雪質の状況に合わせて整地とラインコブを合わせた練習を行います。	10名
19		10・11 土 日	1泊2日 28,000円	<b>コブクリニック ② ステップアップ編</b> できること、できないことがハッキリでてるコブ斜面。ひとつでも、少しでも、新たな発見をしてもらえるよう、あの手この手で伝達します。	15名 コブ 中級~
20		13・16 火 金	1泊2日 26,500円 +1日 13,500円	<b>コブ&amp;総合クリニック フレックス</b> 整地練習も大切に取り入れます。自分たちで滑りながら成長させるラインコブですが、コブつくりを上達への一歩につなげていくのがスノクエ流。	10名
21		17・18 土 日	1泊2日 28,000円	<b>コブクリニック ③ のんびりアップ編</b> どんなコブもどんなライン取りも滑れると楽しさ倍増。どうすればどうなるのかを、知れば滑りも変化する?のんびりと笑いありの中でも、コブの滑り幅を広げます。	15名 コブ 中級~
S1	4 月	14・15 土 日	1泊2日 29,600円	<b>白馬遠征クリニック</b> 初日はHakuba47、2日目は八方を満喫。景色も変われば斜面も変わる。ちょっと難しそうな斜面でも、これまでの練習成果を発揮して、楽しんでみましょ。 ・10:00集合 14:00解散 まるいし泊	15名 中級~
S2		16・17 月 火	1泊2日 29,600円	<b>白馬コブクリニック ①</b> この時期の柔らかく雪を味方にし、じっくり「コブのいろは」を練習します。八方をメインに滑走予定。S1期とフレックス対応可能。 (+1日につき14,000円) ・10:00集合 14:00解散 まるいし泊	8名 コブ 初中級~

- クラスは基本2班、定員は目安です。その時のコンディションにより変更があります。
- 中級とは、パラレルロングターンとゆったり目のショートターンで滑れることが目安です。
- コブ初級とは、ゆったり目のパラレルショートターンで滑れることが目安です。
- コブ中級とは、パラレルショートターンで浅いコブを滑れることが目安です。
- 時期によりビギナー・初級クラスを設定できる場合がございます。お問い合わせ下さい。

期	月	日付	料金	内 容	定員 対象
S3	4月	19・20 木 金	1泊2日 29,600円	<b>白馬コブクリニック ②</b> この時期だからできる事、この時期にしかできない事もある。一步先の滑りを目指して楽しくチャレンジ!!八方をメインに滑走予定。S4期とフレックス参加可能。(+1日につき14,000円) ・10:00集合 最終日14:00解散 まるいし泊	8名 コブ 中上級
S4		21・22 土 日	1泊2日 29,600円	<b>白馬コブクリニック ③</b> Hakuba47&八方を滑ります。春コブを上手に利用し新たな感覚をつかみたい。コブにもいろいろあるように、滑りもあの手この手で応えましょう。笑顔は忘れちゃいけません。 ・10:00集合 14:00解散 まるいし泊	15名 コブ 中上級
S5		28・30 土 月	1泊2日 30,600円 +1日 15,000円	<b>GWクリニック in 月山 オフピステ編</b> ココでこの時にしか味わえない素敵な感覚を身をもって知ってほしい。牛首グレンデに姥ヶ岳、裏山斜面などオフピステ中心に月山を満喫。ファットスキーのススめ。 ・9:30集合 14:00解散 月山リゾートイン泊	15名 中級
S6	5月	1・2 火 水	1泊2日 30,600円	<b>GW オフピステ クリニック 月山まるかじり</b> あの斜面を滑りたい!そんな目的を持ち、少しの努力を惜しまずに向かいましょう。難しいことはいたしません、シール登行ありのオフピステ。フレックス対応可能。ファットスキーのススめ。 ・9:00集合 14:00解散 月山リゾートイン泊	8名 中級
S7		3・6 木 日	1泊2日 30,600円 +1日 15,000円	<b>GWクリニック in 月山 裏山&amp;コブ編</b> リフトでアクセスできるオフピステ斜面や、イチからラインコブをつくりながらのコブ斜面、月山ならではの面白さをおいしくとどろ。 ・9:30集合 14:00解散 月山リゾートイン泊	15名 中級
S8		12・13 土 日	1泊2日 29,600円	<b>月山コブクリニック ①</b> コブを上達したければ、月山のコブはおススメです。雪質・斜面・斜度・景色、人…すべてが「月山マジック」。ここで滑り込んできたすのこえだからこそ伝えたい事盛りだくさん。 ・10:00集合 14:00解散 月山リゾートイン泊	15名 コブ 中級
S9	14・18 月 金	1泊2日 29,600円 +1日 14,000円	<b>月山満喫!!!クリニック フレックス</b> 天候や雪質に合わせて牛首大滑降なんかのオフピステや大斜面のコブコブも、月山まるまる満喫します。アフタースキーの山菜&ビールも楽しんでます。 ・9:30集合 15:00解散 月山リゾートイン泊	10名 中級	
S10	19・20 土 日	1泊2日 29,600円	<b>月山コブクリニック ②</b> コブ好きさんにはこの時期がオススメ。ピッチが広くても狭くても深く育った月山らしいコブが滑れる時期。ライン上には人も多くなるので、コブ・コブ・コブ!!!を味わえます。 ・10:00集合 14:00解散 月山リゾートイン泊	15名 コブ 中級	

## HOTEL 宿泊施設

### 菅平高原国際ホテルベルニナ

本館 & アネックス(開催日1週間前には決定します)

〒386-2204 長野県上田市菅平高原1223

☎ 0268-74-2325

【オプション】前泊・後泊・中間泊

	平日	土曜・祝日
夕・朝食付	7,500円	8,000円
夕なし・朝食付	6,500円	7,000円
1人1部屋	+500円	+1,000円
2人1部屋	無料	+500円(1人につき)



本館



アネックス

バス停ダボスから  
徒歩5分  
◎ホテル隣接  
イン 15:00  
アウト 10:00

- 早朝6:30からの休憩所・スーパーレイトアウトについては広間等の利用になります。フロントでお問い合わせ下さい。
- 時間によってはアーリーチェックイン・レイトアウトサービスがございます。
- 前泊夕食なし・深夜着、または早朝着の場合、到着時間をお知らせ下さい。

「金曜お迎えBUS」を利用するとお得です。(22:20頃上田駅発)

【要予約】菅平高原リゾートセンター ☎ 0268-74-2003

まるいし 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村八方 ☎ 0261-72-2116

月山リゾートイン 〒990-0734 山形県西村山郡西川町志津月山姥沢 ☎ 0237-75-2316

# 私たちスノークエストは

より多くの人たちにスキーを紹介し、スキー上達のためのレッスンを  
そしてより実践に近づけていくことを目的としています。

みなさんのスキーが今以上にもっと楽しく豊かなものに発展していくため  
スキースクールを設立しました。

「SNOW 雪」「QUEST 探し求める」

という意味からまさに私たちそのものの願いが込められたものです。

## OUR STYLE スノークエストスタイル

### スマイル

できることから  
コツコツと～  
笑顔のあるレッスン

### シンプル

シチュエーション  
実践をイメージした  
簡潔なレッスン

### ハッピー

スキーを楽しむ  
雪にドップリつかる  
ハッピーなレッスン

2006年から長野県菅平高原スキー場で開校。SIA公益社団法人日本  
プロスキー教師協会公認。スキーの基本を大切にオフピステを含めた  
様々なシチュエーションを指導するスキースクールを目指しています。

## INSTRUCTOR インストラクター



安藤 顕 ando akira

SIA ステージⅢ ISIA カード 北海道出身

自分のスキーで経験したことをレッスンで表現しています。  
体験して、体感して、体現して。できることなら何回も同じ経験  
を繰り返す。同じようでも同じことは一度もなく、感覚が幾つに  
も膨らんだり、新しい面白さを発見したり。必死にスキーで遊ぶ、  
真剣にアホなこともする。付き合ってくれる仲間へ感謝。



福井 由里子 fukui yuriko

SIA ステージⅢ ISIA カード 大阪府出身

滑っていないと不安になる質は昔から。スキー雑誌を読むよりも、  
映像を見て研究するよりも滑っていないと気が済まない。みんな  
に伝えるものすべて、自分が感じた・得たものをフレッシュに  
お届けしたいから、私は滑り続けるのである。どこでなにをして  
いても全てスキーにつなげて考える「滑るのが好き」な人間。

所属  
スタッフ

山口さおり 人をほっこりさせてくれる真心の持ち主。元気だよん。

ステージⅢ&SBステージⅠ ISIA カード 埼玉県出身

小林 誠 上田美味だれ焼き鳥・手羽先番長店主。スキー挑戦中。

ステージⅠ&SBステージⅡ 長野県出身

吉岡 宏 経験はダイブの技も磨くのか!?ステージⅠ 愛知県出身

\*上記スタッフ以外にもゆかいな仲間達がスクールを支えています。

\*SIAカード=国際スキー連盟ISIAの加盟国共通の資格。

## コースレッスンの流れ

### 1日目

- 9:00 宿泊ホテル集合・受付
- 10:00▷12:30 レッスン
- ランチ
- 13:30▷15:30 レッスン
- 18:00 夕食
- 19:00 ビデオミーティング

### 2日目

- 7:30 朝食
- 9:30▷11:30 レッスン
- ランチ
- 13:30▷15:30 レッスン
- 18:00 夕食
- 19:00 ビデオミーティング

### 3日目

- 7:30 朝食
- 9:30▷11:30 レッスン
- ランチ
- 13:00▷15:00 レッスン
- 解散

(菅平開催の例 1泊2日コースは1日目と3日目)

※天候・ゲレンデ状況によって変更することがあります。その都度お知らせします。



# INFORMATION お役立ち情報

## その① スノクエ+ベルニナ宿泊限定 1日券 3,600円 (要予約)

ご希望の方はスクールお申込みの際にご予約ください。ご購入はベルニナフロントで。さらに期間限定リフト券もございます。フロントでご確認下さい。

その② シーズンインから滑ってほしい。1~3期は通常より割引価格!

その③ ホテルに荷物をおきっぱなし。手ぶらでスキーに来れますよ!

その④ 3月は前・中間・後泊料金が500円割引!個室希望も先着無料!

その⑤ ポイントカードで商品券やオリジナルグッズをプレゼント!

その⑥ 置いてって~♡アンドーがホットワックスいたします! (500円)

## お申し込み方法

 **0268-74-3150** FAX 兼用 受付時間 8:00~20:00

 **ski@snowquest.jp**

- ①お名前・ご連絡先・ご希望日程・クリニック名・スキーレベル オプション・リフト券有無・当日の交通手段をお知らせ下さい。
- ②お申し込み受付後、メール、FAX、または郵送で予約確認書をお送りいたします。ご確認ください。  
コース開催中は不在の場合がございます。  
メッセージ (お名前・ご連絡先) をお知らせください。

## お支払い方法

### お振込

ご入金はこちら口座へお振込下さい。

みずほ銀行 長野支店 普通 1994262

口座名義: スノクエエストスキースクール

ゆうちょ銀行 記号 11100 番号 30438701

口座名義: スノクエエスト・スキースクール

### 現地払い

現地で受付時にお支払いいただけます。

受付は初日の朝 9:00 ホテルロビーにて行います。

春企画は初日ミーティング時です。

## キャンセルについて

振込の有無に関わらず下記設定のキャンセル料が発生します。会期変更についてはご相談下さい。

21日前まで	20~2日前	前日	当日
返金にかかる実費	3,000円	5,000円	10,000円

## ACCESS アクセス



### 東京から3時間

- 車 上信越「上田菅平IC」▶R144
- 電車 北陸新幹線「上田」▶上田交通バス 菅平行き (50分)
- バス 直通バス トラベルイン (夜発朝着) ツアー会社HPを検索 ※ベルニナ下車

### 大阪から6時間

- 車 長野道「長野須坂東IC」▶R406
- 電車 東海道新幹線▶名古屋中央線 しなの▶篠ノ井しなの鉄道「上田」▶上田交通バス 菅平行き (50分)
- バス 高速バス 上田駅・長野駅行き トラビス・近鉄・千曲・アルピコ▶上田駅▶上田交通バス 菅平行き

## スノクエエスト・スキースクール

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223 菅平国際ホテルベルニナ内

HOME PAGE <http://www.snowquest.jp>

MOBILE <http://www.snowquest.jp/mobile/>