

The logo for SnowQuest Ski School 2019 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 large, bold, white sans-serif font. Below "SnowQuest" is the text "Ski School 2019" in a smaller, white sans-serif font.

**SnowQuest**  
Ski School 2019



# LESSON SCHEDULE 全日程 2019

期	月	日付	料金	内 容	定員 対象	
1	12月	8・9 土 日	1泊2日 22,500円	<b>ウェルカムクリニック</b> シーズンの開幕です!!久しぶりの雪の感触をかみしめながらスムーズな滑りはじめを楽しみます。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		12・14 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> 滑走可能エリアが少ないからこそ出来る事があるのです。滑走感覚・バランス感覚をカラダと頭で確認し、反復練習でカラダに吸収させましょう。	10名	
3		15・16 土 日	1泊2日 27,000円	<b>基本クリニック</b> すのくえ特製バリエーションをふんだんに取り入れ、動けるカラダに仕上げます。「あ、そうそう」「お、これこれ」と眠っているスキー感覚を起きましょう。	15名	
4		19・21 水 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> 何事にも基本は大切です。パウダーやコブを楽しむためにも役立つ基本運動を細かくくたいてお伝えします。この時期におススメの基本クリニック。	10名	
5		22・24 土 月	2泊3日 42,500円	<b>総合クリニック X' mas寒波だよ編</b> スキーはいくつもの運動が重なり合うもので、その一つ一つの中身を確認。「ながら運動」へつながるように導きます。クリスマス寒波に期待。変装グッズ大歓迎。	15名	
6		26・28 水 金	1泊2日 29,000円 +1日 13,500円	<b>総合クリニック フレックス</b> 今年のうちに来ることはやっちゃいましょう!!またいつか、ではいけません。前なの?後ろなの?山?谷?つてか、何なの?つて疑問も解決しておきます。	10名	
7		29・4 土 金	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> 1DAY 完結型レッスン。 1日1つのテーマをにおいて集中反復練習。カラダで覚え、自動的な動きへと近づきます。6・7・8期の間フレックス対応可能	毎日 15名	
8		5・6 土 日	1泊2日 29,000円	<b>ポジションアップクリニック</b> 良いポジションをキープするには?動き続けるスキーに対して、重心位置を整える運動を覚えます。ポジション矯正を目的としたすのくえの新しいクリニック。	15名	
9		12・14 土 月	2泊3日 42,500円	<b>バランスアップクリニック</b> バランスをとる運動といっても、上半身のバランスなのか、重心のバランスなのか、対スキーなのか、対雪面なのか…、そんないろいろなバランスについての伝達です。	15名	
10		26・27 土 日	1泊2日 29,000円	<b>スキルアップクリニック</b> 雪質や斜面状況が無数にあるように、スキー技術も無数にあります。そんな技術(スキル)を磨き上げ、いっこいっこ自分のものにしていってほしい。	15名	
11		2月	2・3 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> オフピステに適したスキーの動かし方などをレクチャーし、ぶち実践から実践へとつなげます。期間中の間に根子岳キャット1RUN予定。ファットスキーのすすめ。	15名 中級~
12			9・11 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> キャットを1日1RUN、もう1RUN??根子岳滑走を堪能します。ゲレンデ内やサイドでは運動確認怠らず、実践へと羽ばたきます。(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~ ※

●表示の金額はすべて税込です。

●料金にはレッスン・宿泊(1泊夕食会)・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
13	2月	12・14 火 木	1泊2日 27,500円 +1日 13,500円	<b>オフピステクニク② 根子まるかじり</b> キャットとシールを併用して根子岳滑走を満喫。 道具を持っていなくても、すのくえレンタル ご利用ください。シール登行に慣れていなくても 根子岳だから大丈夫。ファットスキーのススメ。	10名 中級~ ※
14		16・17 土 日	1泊2日 29,000円	<b>ショートターンクリニック</b> 斜面やスピードに応じたショートターンを 描けるよう、脚操作を中心にテクニックを 磨きます。コブの上達を目指すなら、 ショートターンは必須。	15名
15		23・24 土 日	1泊2日 29,000円	<b>スノクエドック</b> 「自分の今の滑りを知っていてほしい」を目的に、 スノクエがあなたの滑りを診断いたします。 何が出来ていて何が足りないのか、を発見。 検定ではありません、お気軽にご参加ください。	15名
16		27・1 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> 斜面やスピードなどの変化も利用して、 スキー運動に対応力をプラスさせましょう。 春へと変化のある時期ですが、 雪質の変化も楽しめます。	10名
17		2・3 土 日	1泊2日 28,000円	<b>コブクリニック① 初歩編</b> コブを安全に楽しく滑るための、 どこで・なにを・どうするのか?を細かく すのくえ流にお伝えしたい。整地での基本練習 +ラインコブを作成しながらの展開を予定。	15名 コブ 初級~
18		6・8 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> 天候・雪質の状況に応じて、整地での練習も コブでの練習もこの時期ならではの滑走を 楽しめます。素直なラインコブを愛情もって 育てます。	10名
19	3月	9・10 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> 滑っていないと滑れなくなってしまうコブ。 だけど、滑れば滑った分だけ進化や発見が できるコブ。そんな進化や発見をひとつでも 多くお伝えしたい。	15名 コブ 中級~
20		13・15 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> 整地練習も大切に取り入れていきます。 自分たちで滑りながら成長させるラインコブ ですが、コブづ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		16・17 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> ラインの中でだってバリエーション練習を 多く取れます。おもしろ可笑しな バリエーションっていいじゃない。ラインコブの 中でも自在に動けるスキーヤーを目指します。	15名 コブ 中級~
22		23・24 土 日	1泊2日 28,000円	<b>おまけクリニック</b> 今シーズンはこの週末まで皆様を菅平に お迎えできる予定。積雪量やグレンデ状況等に あわせてクリニック内容にしたいため、 詳細は2019年3月初旬に発表予定。	15名
S1	4月	13・14 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。 それぞれグレンデを良いとこどり。 重い春雪となりますが、ザブザブ雪を上手く 利用し、楽しみましょ。 ・10:00集合 14:00解散 まるいし泊	15名 中級~
S2		15・16 月 火	1泊2日 29,600円	<b>白馬コブクリニック①</b> ラインコブをつくりながら、練習を重ねると 掘れてきたって意外とへっちゃら。 八方を中心に滑る予定。 (S1期とフレックス+1日につき14,000円) ・10:00集合 14:00解散 まるいし泊	10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。
- 時期によりピギナー・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		18・19 木 金	1泊2日 29,600円	<b>白馬コブクリニック ②</b> コブを滑りこむには最適の時期。既存のラインに自前のライン。どんなコブにも対応できるようにしたい。八方を滑走予定。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	10名 コブ 中上級
S4	4月	20・21 土 日	1泊2日 29,600円	<b>白馬コブクリニック ③</b> みるみるうちに掘れていく週末のコブではありませんが、そんな中でも出来る事を大切に、この時期にしか滑れないシチュエーションを楽しみながら滑りましょう。 ・10:00集合 14:00解散 まるいし泊	15名 コブ 中上級
S5		27・29 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> 春のオフピステをオススメするワケはここにあり。滑った人にしか味わえない達成感や幸福感に出会えます。ファットスキーのススメ。 ・10:00集合 14:00解散 月山リゾートイン泊	15名 中級
S6		30・2 火 木	1泊2日 30,600円 +1日 15,000円	<b>GWオフピステ クリニック 月山まるかじり</b> 滑るためなら少しくらいの登る苦勞を惜しみません。少しだけどね。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。前後期のフレックス可能。ファットスキーのススメ。 ・9:00集合 14:00解散 月山リゾートイン泊	8名 中級
S7		3・6 金 月	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> せっかく月山に来たのなら、オフピステもコブも楽しみたいじゃない、って方におススメです。まだラインの少ない大斜面にスノクエラインを刻んでいきます。 ・9:30集合 14:00解散 月山リゾートイン泊	15名 中級
S8	5月	11・12 土 日	1泊2日 29,600円	<b>月山コブクリニック ①</b> 安藤&由里子も月山コブを滑り込む。雪質や斜度のおかげで怖さ半減、チャレンジングな練習だってはかどります。「月山でやらなきゃ、どこでやるの?」by 浜さん ・10:00集合 14:00解散 月山リゾートイン泊	15名 コブ 中級
S9		13・17 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> オフピステにコブ、地ビールに山菜...月山のすべてを楽しめるのはこの平日フレックス。リフト終了間際まで滑り、宿に戻って着替える前の乾杯が至福の時、なんですよ。 ・9:30集合 15:00解散 月山リゾートイン泊	15名 中級
S10		18・19 土 日	1泊2日 29,600円	<b>月山コブクリニック ②</b> コブ好きさんが月山に集まりはじめる時期。リフト待ちも始まり、一気に賑やかなゲレンデに。人が多くなればそれだけコブは育つので、1本1本変化の楽しめるコブが滑れます。 ・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



本館



アネックス

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

【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)

- 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

# スノークエストとは

「SNOW 雪」「QUEST 探し求める」という意味。2006年「スキーの楽しさを伝えたい!」という想いからそれまで年間約300日のスキー生活をしてきたアンドーとユリコが中心となり始まる。ゲレンデ・コブ・オフピステを含めた様々なシチュエーションの中でワクワクやドキドキするような刺激的なレッスンを目指している。SIA日本プロスキー教師協会所属。長野県菅平高原シュナイダーリフトとホテルベルニナが拠点。

## 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

真剣に滑っててヘンテコに転んだとしたら、↑↑↑??  
安心して下さい、みんな温かく見守ってくれます。安全とわかれば、むしろ盛りあがっちゃうかもしれません。ゾーンに入れば大歓声になるかもしれません。そんな温かい雰囲気みんなに感謝です。



福井 由里子 fukui yuriko

SIA ステージⅢ ISIA カード 大阪府出身

滑っていると勝手に声が出たり、顔がにやけるほど「滑る」のが好き。そこから何が生まれるのかは不明だが、お布団に入る時の幸福感と同じような感覚である。そんな感覚をみんなと共感できるスキーってすごいな、と思える今日この頃。



山口さおり (笑顔と元気を与える太陽みたいなひと)  
小林誠 (手羽先番長。上田駅ナカ店もよろしくです)  
吉岡宏 (なんで転んだの?と旭岳のパウダーに問いかける男)  
下里宗孝 (実は安藤とスキー業界の同級生)・・・つづく  
\*上記所属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。

## OUR STYLE スノクエストスタイル



スキーに乗るには?動きは?・・・カラダに無理なく上達するためのスキーのキホンを身につけて!

スキーのキホンを自在に操るためにパターンやテンポに大小をつけてポジション・バランス・スキルアップ!



色々な斜面を滑ることで理にかなった自然な動きがわかる。雪は先生なのだ。さぁチャレンジ!

目指したいステージは楽しむ表現力を育てること。スキーは楽しんだ者勝ち!



## コースレッスンの流れ

1日目

2日目

3日目

- 9:00 宿泊ホテル集合・受付
- 10:00▷12:00 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

- 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

- 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 シーズンインから一緒に滑りましょ。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)

その⑦ オフピステはファットスキーがお勧めです! 1日/2,160円

## お申し込み方法

 **0268-74-3150** FAX 兼用 受付時間 8:00~18:00

 **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>