

- 🌐 ホームページ
- ✉ メール
- ☎ 電話 & FAX

どちらかの方法でお申し込みください。電話対応 8:00~18:00

①ご希望日程・クリニック名・お名前・ご連絡先  
宿泊とリフト券有無・当日の交通手段等をお知らせ下さい。

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。  
コース営業中は昼夜を問わず対応に時間がかかります。  
余裕をもってお申し込みくださいますようお願いいたします。

**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：スノー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：スノークエスト・スキースクール

**現地払い** 現地受付の時に支払いいただけます。(現金PayPay)  
受付は初日の朝 9:00 ホテルロビーにて行います。

**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いたします。会期変更・繰越しについてはご相談下さい。

～2日前まで	前日	当日
返金にかかる実費	レッスン料金の 50%	レッスン料金の 100%

**その他サービス**

個別ビデオミーティングとスキーカルテ(菅平期間)/ビデオコピー/  
スキーマテリアルの相談アドバイスと販売/  
スキーチューンナップ9,500円/ホットワックス1000円/  
レンタルファットスキー 入門クラス2,200円 シール1,100円@1日/  
ベルニナ宿泊者割引リフト券の販売/  
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。通常より割引料金、期間限定リフト券等もご  
います。フロントでご確認下さい。

宿泊のチェックイン・アウト、個室希望、荷物保管等はホテルごと異  
なります。お問い合わせください。

**アクセス**

至長野 IC

ホテルベルニナ  
0268-74-2325

おみやげセンチュリー 20 クラブ

菅平 セブン スポーツ ショップ  
イレブン スキーハウス

R406

至上田菅平 IC

アネックス  
ダボス下車

白樺荘

至長野 IC

至東京 3時間

至大阪 6時間

🚗 上信越「上田菅平 IC」▶R144

🚗 長野道「長野須坂東 IC」▶R406

🚗 北陸新幹線「上田」▶上田交通バス  
菅平行き (50分)

🚗 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)

🚗 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

🚗 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

**スノークエスト・スキースクール** ☎0268-74-3150

🌐 <http://snowquest.jp/> ✉ [snoque@outlook.com](mailto:snoque@outlook.com)

〒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

# SnowQuest

## Ski Season 2024-2025



### 今シーズンのテーマ 体幹コアからスキーしよう

スキーは見た目のシルエットが気になるスポーツ。腕の構え、ストックワーク、開脚閉脚、パラレルスタンスなど手足の動きそのものがスキー運動になる。

私たちは手足だけでそれをすると数ターンで疲れてしまうため、体幹も使って手足を動かしている。

体幹は上半身を支えるバランスにとっても関係するところ。体幹を動かすことでバランスが安定し、手足のパフォーマンスが上がることはどのスポーツでも言われている。

例えば、スキーはターンするために足を伸ばしたり曲げたり回したりの運動をする。同じことを背中や胸あたりからお腹にかけてしぼったり回したりして上半身を安定させることで格段にやりやすくなる。

体幹からのスキーイング、イイかも！

### ABOUT US

私たちは年間滑走 300 日を超えるスキー人生をしてきた。「そのスキーを、その経験を伝えたい」と思いたち、スノークエストは始まった。

グレンデからバックカントリーまでのスキーの引き出しをオールラウンドに紹介。私たちのスキーは旅するようにこの先も続くだろう。

「SNOW 雪」「QUEST 探し求める」

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

**安藤 顕 Ando Akira** 北海道出身

食べ物に好き嫌いがなく、お酒も何でもいけるので色々チャレンジできるのが特技。でもお腹を下したりアレルギーもあるから用心する。旅先で初モノを見つけたらトライしてみる行動とココロを忘れずに楽しみたい。



**福井 由里子 Fukui Yuriko** 大阪府出身

決して器用な人間ではなく「コツコツ」が得意なほう。いくつもの痛い経験を経たからこそ今があると信じ、良い時もそうでない時も、幸せを噛みしめながら楽しむ人生を進行中。人には優しくありたいな、をモットーに人間磨きに励む日々。



菅平高原

1	7・8 土 日	<b>基本チェック</b> 感謝の気持ちを大切に2025シーズンのはじまり。お久しぶりのイロイロをスノクエ流に楽しみましょう。 ◇スキーを確認したい方 ◇2日コース
		<b>基本チェック フレックス</b> カラダの使い方や動かし方をどっぶり知ることで、スキー運動のキホンのキホンを積み立てます。 ◇スキーを確認したい方 ◇フレックスコース・日数選択
		<b>基本チェック</b> シーズン初めの基本確認はとても大切にしたいもの。この時期だからできる事がたくさんあります。 ◇スキーを確認したい方 ◇2日コース
2	10・13 火 金	<b>基本チェック フレックス</b> 基本といってもたくさんの基本があるわけで、欲張り過ぎずじっくり、丁寧に覚えていきます。 ◇スキーを確認したい方 ◇フレックスコース・日数選択
		<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
3	14・15 土 日	<b>総合クリニック スキーと自然をのんびり満喫 フレックス</b> 上達に向けてのスキーはもちろん、遊びゴコロは忘れません。雪上でホッと癒しタイムもいいじゃない。 ◇スキーを楽しみたい方 ◇フレックスコース・日数選択
		<b>どこでも ショートターン</b> 斜面や雪質、状況の変化に対応できると楽しさ倍増。ショートターンを利用してスキー操作をマスターしましょう。 ◇リズミカルなショートターンを目指す方◇3日コース
4	17・20 火 金	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
5	21・22 土 日	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
6	24・27 火 金	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
7	28・5 土 日	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
8	11・13 土 月	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
9	21・25 火 土	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
10	1・2 土 日	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
11	4・7 火 金	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
12	8・9 土 日	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択

13	10・13 月 木	<b>スガダイラーづくし フレックス</b> 新たな発見に出会ってほしい。スガダイラをフルに滑って斜面経験を増やしましょ。パインビーク遠征予定アリ。 ◇色んな斜面を滑りたい方 ◇フレックスコース・日数選択
		<b>ハイクアップで根子まるかじり</b> シール登行・道具・行動に慣れる経験を増やすことを目的としハイクアップも楽しむ2日間。根子岳登頂は土日どちらかの予定。 ◇バックカントリースキーをしたい方 ◇登り有 体力中程度 ◇15日朝 9:00開始 16日朝 8:30開始 ◇2日コース
		<b>総合クリニック スキーと自然をのんびり満喫 フレックス</b> 上達に向けてのスキーはもちろん、遊びゴコロは忘れません。雪上でホッと癒しタイムもいいじゃない。 ◇スキーを楽しみたい方 ◇フレックスコース・日数選択
14	15・16 土 日	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
15	18・21 火 金	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
16	22・24 土 月	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
17	1・2 土 日	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
18	4・7 火 金	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
19	8・9 土 日	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
20	11・14 火 金	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
21	15・16 土 日	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択
T1	9.5・9.14 金 日	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択

スノクエツアー

T1	9.5・9.14 金 日	<b>総合クリニック</b> ベーシックな練習を大切に、繰り返しカラダで覚えます。もちろん、雪が降れば戯れるココロを忘れずに。 ◇総合的に練習したい方 ◇2日コース
		<b>年末総合 フレックス X' mas 寒波だよ</b> 1日1テーマ完結レッスン展開のフレックス。あの手この手を利用して展開を急がれないのがスノクエ流。 ◇総合的に練習したい方 ◇フレックスコース・日数選択

白馬&月山

S1	3月	<b>白馬満喫 フレックス</b> 滑走可能エリアや稼働リフトがまだ多いこの時期。未だ知らない白馬 Valley のグレンデを探索滑走楽しめます。 ◇白馬を楽しみたい方 ◇フレックスコース・日数選択 .S1・S2 フレックス対応
		<b>白馬遠征</b> 初日 Hakuba47、2日目八方を滑走予定。白馬連峰の壮大な景色に囲まれて、デッカイ斜面を滑りましょ。 ◇白馬を楽しみたい方 ◇2日コース.S1・S2 フレックス対応
		<b>白馬遠征</b> 初日 Hakuba47、2日目八方を滑走予定。春が進みグレンデは独特のオモ雪となりますが、そういう時はファットスキーがおススメです。 ◇白馬を楽しみたい方 ◇2日コース.S3・S4 フレックス対応
S2	4月	<b>白馬満喫 フレックス</b> 快晴もあれば雨が降ったり雪になったりの春スキー。だからこそ、パウダーに当たることだってあるのです。 ◇白馬を楽しみたい方 ◇フレックスコース・日数選択 .S3・S4 フレックス対応
		<b>GW月山コブと裏山 フレックス</b> Tバー無い?裏山全層雪崩?なんてこともあるけれど、多少の努力を惜しまずに、与えてもらった環境の中で最大限楽しむのがすのくえ流。 ◇ネイチャースキーとコブを楽しみたい方 ◇フレックスコース・日数選択 ◇BC要素の歩き有
S3	5月	<b>月山コブ</b> コブがテーマの2日間。滑りやすい月山の雪質&斜面を利用して、大斜面のコブを楽しみます。 ◇コブと月山の自然を満喫したい方 ◇2日コース
		<b>月山コブ&amp;満喫ウィーク フレックス</b> コブや裏山、姥ヶ岳に牛首斜面。月山の大自然をひっくるめての満喫ウィーク。恒例の山菜アフタースキーも楽しめます。 ◇月山とコブとオフピステを楽しみたい方 ◇フレックスコース・日数選択
S4	6月	<b>前夜会&amp;滑ろう会</b> 事情により1日のみとなりますが、ギュッと内容濃く経験を増やす滑りを重ねましょ! 参加費 11,500円(レッスン、ビデオ撮影を含む) ◇菅平高原 ◇18日前夜会 ベルニナ 夜 19時スタート ◇19日滑ろう会 朝 9時スタート
		<b>八甲田BCスキー</b> 4月のザラメ雪と大斜面のロングツアー。八甲田山をすのくえと一緒に遊びませんか? 参加費 23,000円(2日間のツアー代を含む) ◇催行最小4名以上 ◇八甲田 ◇現地集合解散 ◇宿泊は各自手配(送迎の方は青森駅周辺) ◇バックカントリー装備必要(一部レンタル有) ◇登り有 体力必要
S5	7月	<b>前夜会&amp;滑ろう会</b> 事情により1日のみとなりますが、ギュッと内容濃く経験を増やす滑りを重ねましょ! 参加費 11,500円(レッスン、ビデオ撮影を含む) ◇菅平高原 ◇18日前夜会 ベルニナ 夜 19時スタート ◇19日滑ろう会 朝 9時スタート
		<b>八甲田BCスキー</b> 4月のザラメ雪と大斜面のロングツアー。八甲田山をすのくえと一緒に遊びませんか? 参加費 23,000円(2日間のツアー代を含む) ◇催行最小4名以上 ◇八甲田 ◇現地集合解散 ◇宿泊は各自手配(送迎の方は青森駅周辺) ◇バックカントリー装備必要(一部レンタル有) ◇登り有 体力必要
S6	8月	<b>前夜会&amp;滑ろう会</b> 事情により1日のみとなりますが、ギュッと内容濃く経験を増やす滑りを重ねましょ! 参加費 11,500円(レッスン、ビデオ撮影を含む) ◇菅平高原 ◇18日前夜会 ベルニナ 夜 19時スタート ◇19日滑ろう会 朝 9時スタート
		<b>八甲田BCスキー</b> 4月のザラメ雪と大斜面のロングツアー。八甲田山をすのくえと一緒に遊びませんか? 参加費 23,000円(2日間のツアー代を含む) ◇催行最小4名以上 ◇八甲田 ◇現地集合解散 ◇宿泊は各自手配(送迎の方は青森駅周辺) ◇バックカントリー装備必要(一部レンタル有) ◇登り有 体力必要
S7	9月	<b>前夜会&amp;滑ろう会</b> 事情により1日のみとなりますが、ギュッと内容濃く経験を増やす滑りを重ねましょ! 参加費 11,500円(レッスン、ビデオ撮影を含む) ◇菅平高原 ◇18日前夜会 ベルニナ 夜 19時スタート ◇19日滑ろう会 朝 9時スタート
		<b>八甲田BCスキー</b> 4月のザラメ雪と大斜面のロングツアー。八甲田山をすのくえと一緒に遊びませんか? 参加費 23,000円(2日間のツアー代を含む) ◇催行最小4名以上 ◇八甲田 ◇現地集合解散 ◇宿泊は各自手配(送迎の方は青森駅周辺) ◇バックカントリー装備必要(一部レンタル有) ◇登り有 体力必要

スノクエミーティング

M1	1月	<b>前夜会&amp;滑ろう会</b> 事情により1日のみとなりますが、ギュッと内容濃く経験を増やす滑りを重ねましょ! 参加費 11,500円(レッスン、ビデオ撮影を含む) ◇菅平高原 ◇18日前夜会 ベルニナ 夜 19時スタート ◇19日滑ろう会 朝 9時スタート
		<b>八甲田BCスキー</b> 4月のザラメ雪と大斜面のロングツアー。八甲田山をすのくえと一緒に遊びませんか? 参加費 23,000円(2日間のツアー代を含む) ◇催行最小4名以上 ◇八甲田 ◇現地集合解散 ◇宿泊は各自手配(送迎の方は青森駅周辺) ◇バックカントリー装備必要(一部レンタル有) ◇登り有 体力必要
M2	4月	<b>前夜会&amp;滑ろう会</b> 事情により1日のみとなりますが、ギュッと内容濃く経験を増やす滑りを重ねましょ! 参加費 11,500円(レッスン、ビデオ撮影を含む) ◇菅平高原 ◇18日前夜会 ベルニナ 夜 19時スタート ◇19日滑ろう会 朝 9時スタート
		<b>八甲田BCスキー</b> 4月のザラメ雪と大斜面のロングツアー。八甲田山をすのくえと一緒に遊びませんか? 参加費 23,000円(2日間のツアー代を含む) ◇催行最小4名以上 ◇八甲田 ◇現地集合解散 ◇宿泊は各自手配(送迎の方は青森駅周辺) ◇バックカントリー装備必要(一部レンタル有) ◇登り有 体力必要

コース料金 (税込表示)

2日	23,000円 2日でレッスン8時間。菅平ではビデオミーティング・カルテ付き ※14期根子とS期白馬月山は安全確保のため状況が合えば撮影
3日	30,000円 16期どこでもショートターンは3日でレッスン12時間 ※その他含まれるものは上記の2日コースと同じ
フレックス	2日 23,000円 1日追加につき 7,000円 2日でレッスン8時間と1日追加ごと4時間 ※その他含まれるものは上記の2日コースと同じ
M期とT期	会期ごとの設定

会期コースの詳細情報はスノクエホームページの #レッスンをご覧ください。→QRコードはこちらから <http://snowquest.jp/lesson/>



安全なスキーを楽しむために

- 危険のリスクを軽減してスキーと自然を楽しむために、日頃から体力やフィットネス向上に努めて健康に気をつけましょ。また、自分に合ったレッスン選びも大切です。参加したいコースに不明点のある方はお問い合わせください。
- スキー道具等の装備について、事前に異常の有無を確認ましょ。
- 予定の会期は開催前、開催中において気象と自然状況や不測の事態等により内容の変更、延期、中止する場合がございます。

現地についたら

到着後 寄宿ホテルご利用の方はホテルフロントにてお名前・スノークエスト参加の旨をお申し出ください。その際にチェックインまでの荷物置き場 スキーロッカー・着替え場所をお知らせいたします。

受付 寄宿ホテルご利用の方は菅平会場は初日の朝9:00にホテルロビー、白馬&月山等の遠征地会場は雪上後の空いた時間に行います。コースのみの参加の方はその都度ご案内いたします。

集合場所 ご案内の場所と時間にお集まりください。菅平会場は通常 10:00 シュナイダーリフト乗り場前

解散場所 雪上で現場解散します。

1日の流れ 菅平会場の例 白馬&月山等の遠征地会場はそれぞれの設定あり

1日目	2日目	3日目
●9:00受付 ●10:00集合▷レッスン ●12:00過ぎランチ ●13:30▷15:30レッスン ●18:00夕食 ●19:00※ビデオミーティング	●7:00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	●7:00朝食 ●9:30▷11:30レッスン ●ランチ ●13:00▷15:00レッスン ●解散

2日コースは1日目と3日目 ※ビデオミーティングはベルニナのミーティングルーム

宿泊について

スノクエが寄宿している宿泊先は菅平高原は菅平国際ホテルベルニナ、白馬はまるいし、月山は月山リゾートインとなります。ご希望の方はコースと合わせてお申し込みください。宿別参加、現地集合解散など通いのコース参加も可能です。

**菅平国際ホテルベルニナ**  
〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223 ☎ 0268-74-2325

**白馬八方まるいし**  
〒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