

The background is a vibrant, abstract painting with swirling patterns of red, orange, yellow, and pink. In the lower right, there is a black and white sketch of a skier in motion, holding poles. The overall style is expressive and artistic.

 **SnowQuest**

2025-2026

20th Season Opening

25-26菅平高原

1	6・7 土 日	基本チェック 待ちに待った 25-26 シーズンのはじまり。新鮮な感覚と発見の多くなるこの時期は過去の感覚にとらわれず、新たな気持ちで取り組むことも良いんじゃないかな。 ◇スキースのベーシックを確認 ◇2日コース
2	10・12 水 金	基本チェック フレックス 無理・無駄の少ない滑りへの第一歩。滑走時の「動けるカラダバランス」を重要視。カラダの使いかた意識を取り入れて、あなたのバランスを整えませんか。 ◇スキースのベーシックを確認 ◇フレックスコース・日数選択
3	13・14 土 日	基本チェック 力まずリラックス、しっかり呼吸をしていますか？小さなことを取り入れるだけでも不思議とカラダの動きは変わるもの。運動の基本のキホンをスキーで確認。 ◇スキースのベーシックを確認 ◇2日コース
4	12月 16・19 火 金	基本チェック フレックス 「カラダのどこをどう動かす」脳からの指令を素早く的確に送ります。何度もじっくり実践し、実感へとつなげます。ん？これって脳トレにもなるか？ ◇スキースのベーシックを確認 ◇フレックスコース・日数選択
5	20・21 土 日	総合クリニック 雪と外力、そして自分のカラダと対話しながら滑ります。返ってくるものに耳を傾け、折り合いながら大切に、繰り返しの滑走を重ねましょう。 ◇コンディショニングに合わせて総合的に練習 ◇2日コース
6	23・26 火 金	年末総合 フレックス X'mas寒波だよ 日ごとにテーマを持って1日完結レッスン展開のフレックス。2日よりも3日、3日よりも4日と滑れば滑るだけのなるほど＆楽しみがたくさんあるのです。 ◇その日の雪に合わせて総合的に練習 ◇フレックスコース・日数選択
7	27・4 土 日	ゆく年くる年総合 フレックス この時期だからの積み重ね練習はいかがでしょう。素敵な自然とスキーに仲間たち、今年の締めくくりや新年のスタートを共に過ごすじゃありませんか。 ◇スキースと年末年始の集う会 ◇フレックスコース・日数選択
8	7・9 水 金	新春の総合 フレックス 無理は一切なさらず、一緒に！目からうろこのすのくえバリエーション練習いたしましょう。雪に自然に自分にも、すべてに優しい滑りを目指します。 ◇新年のハッピースキー練習 ◇フレックスコース・日数選択
9	10・12 土 月	バランスアップ スキーで必要とされるバランスは無限とありますが「今の私が出来る事」を土台とし、コツコツ改善・向上を図ります。楽しく上達をモットーにスマイルスキー万歳。 ◇スキースのバランスを整えましょう ◇3日コース
M1	1月 17 土	滑るう会&後夜会 事情により1日のみとなりますが、内容濃く実践滑走を楽しみます。17日「美酒を楽しむ会」後夜会を開催。参加費 12,000 円（レッスン、ビデオ撮影含む） ◇スキースと美酒を BYO ◇1日コース
10	21・24 水 土	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 ゲレンデは団体で賑わう時期となるため、時間にとらわれず柔軟スケジュールで滑走予定。スキープラスαも楽しんでいただきたい！企画満載のフレックス。 ◇スキース＆ランチ＆ティータイム ◇フレックスコース・日数選択
11	31・1 土 日	スキルアップ～小回りへ 小回りするのに必要となる「スキーを操る・動かす」をテーマとし、どうしたらスキーは動くのか？あの手この手でスノクエらしさ満開の小回り特集。 ◇目指せショートターンの練習 ◇2日コース

12	3・6 火 金	総合クリニック フレックス 極上雪質・最高の斜面状況に間違いない。新雪が積もればパウダー滑走いたします。様々な状況をも味方につけて、上達 UP につなげましょう。 ◇コンディショニングに合わせて総合的に練習 ◇フレックスコース・日数選択
13	7・8 土 日	バランスアップ 斜面編 優しいものから難しいものへ。いろいろな斜面状況を滑ることによりカラダと動きの対応幅を広げます。時には自分の殻を破ってみませんか。 ◇バランスの経験を増やす ◇2日コース
14	9・10 月 火	バランスアップ 斜面編 フレックス 混雑の少ないゲレンデで斜面チャレンジできるのもウィークデイの特権。完璧でなくて良いじゃない、そのチャレンジを楽しむ事が素敵じゃないかな。 ◇バランスの経験を増やす ◇フレックスコース・日数選択
15	2月 14・15 土 日	ハイクアップで根子まるかじり シール登行で自然に抱かれながら汗をかく、そのご褒美として気持ちの良い1本が待っている。そんなネイチャーハイクとスキーを楽しむ2日間。天候・状況に応じてコース決定いたします。 14日朝 9:00 開始 15日朝 8:30 開始 ◇菅平バックカントリースキー ◇2日コース ◇登り有 体力中程度
16	17・20 火 金	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 細かなバリエーション練習から実践滑走まで、上達に向けてのスキーはもちろん、ランチ巡りにおやつやホットワインタイムなど、プラスαも楽しめます。 ◇スキース＆ランチ＆ティータイム ◇フレックスコース・日数選択
17	21・23 土 月	どこでもショートターン スキー操作ができればどんな斜面や状況も安全に楽しめるに違いない！その操作がぎゅっと詰まったショートターンを斜面経験も取り入れながら集中練習。 ◇ショートターンをモー練習 ◇3日コース
18	28・1 土 日	春のバランスアップ 雪質編 ハード・ザク雪・凸凹斜面。向きや時間によって1日の中で変わりゆく春の雪質を利用して、カラダと運動バランスを今いちど確認しませんか。 ◇春雪のバランス練習 ◇NZ ツアー同窓会併設 ◇2日コース
19	2・6 月 金	コブ&総合ウィーク フレックス なんとなくでも良いじゃない。ショートポールを活用し、コブに必要な技術をじっくりお伝え&みっちりリピ連。できなかったことができる喜びを分かち合いましょう。 ◇コブの入り方 ◇シュナイダー練習 ◇フレックスコース・日数選択
20	7・8 土 日	コブクリニック ベーシック 春の多彩なコブ斜面やラインコブに備え、ここでしっかりコブの基本スキル確認も重要です。ショートポール活用で普段気づきにくいことも再確認。 ◇コブを作りながらコブの滑り方 ◇シュナイダー練習 ◇2日コース
21	3月 11・13 水 金	春のスキー特訓ウィークデイ フレックス どなた様にも春スキーを楽しんでいただきたい。「重い雪は苦手で…」とは言わせない！スノクエとなら春雪をあえて楽しみ、上達に向かってまっしぐら。 ◇春雪を楽しむモー特訓 ◇フレックスコース・日数選択
22	14・15 土 日	春のスキー特訓 この雪だからできる事、あの雪だから感じられる事ってあるわけで、春の環境を利用して、良い感覚を増やしてもらえれば…の特別訓練といきましょう。 ◇春雪を楽しむモー特訓&夜会 ◇2日コース
23	20・22 金 日	春スガSP 雪解け季節の菅平。春満開のゲレンデをイイトコどりして滑ります。皆様と一緒に、菅平ファイナルをぜひ楽しんでいただきたい。感謝夜会開催。 ◇春スキー練習と感謝夜会 ◇3日コース

25-26菅平高原

菅平2日コース	3日コース	フレックスコース
24,000 円 (税込)	31,500 円	2 日 24,000 円から 1 日追加につき 7,500 円



○ペアレッスン ○1日4時間レッスンを2日からプログラム
○ビデオミーティングとカルテ記録 ○大人対象

現地集合解散 ベルニナ集合▷受付9:00 ホテル1Fロビー
(フレックスの時間は日によりお知らせ)
解散▷15:00 シュナイダーゲレンデ

宿泊について ●菅平国際ホテルベルニナ(個室利用可)
または 各自宿泊手配

受付、ビデオミーティングなど雪上以外の時間はベルニナ館内を利用



☎ベルニナ宿泊をご希望の方はコースと合わせてお申し込みください。
※レッスンのみご参加の方は雪上の集合解散も可能

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

コーススケジュール

1 日目 ☎ レッスンテーマ	2 日目 ☎ 斜面でトライ	3 日目 ☎ トライ&ファン
9:00 受付 10:00▷レッスン 12:00 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

レッスンテーマ スキー場の色々な斜面を楽しむことができる滑り方=シチュエーションスキーがテーマ。
そのために必要な運動と技術をお届け。

ペアレッスン 1人より2人でレッスンすることでわかりやすさの相乗効果を目指します。
スキーの楽しさを演出するエンタメ性も一緒にお楽しみください。

26白馬遠征

S1	3月	26・29 木 日	白馬3月 フレックス 滑走エリアや稼働リフト数は3月末までトップシーズン並み。八方・47・五竜と、 白馬ならではの広大なバーンを攻略滑走いたします。リゾート気分もお忘れなく。 ◇スノーリゾートの春スキーをクルージング ◇白馬フレックス・日数選択
S2	4月	4・7 土 火	白馬4月 フレックス 独特なフィーリングの春雪で、スキーに乗ること・板を動かすことの大切さを再確認。 雪質もひっくるめて八方・47・五竜のさまざま斜面を堪能しましょう。 ◇春白馬をスノクエらしいラインどりで楽しむ ◇白馬フレックス・日数選択

白馬フレックスコース

2 日 25,000 円から 1 日追加につき 8,000 円



○ペアレッスン ○1日4時間レッスンを2日からプログラム
○ビデオ撮影 ○大人対象

現地集合解散 ●個々にお知らせ
●目安時間 集合▷スタート9時~10時半
解散▷14時~15時頃

宿泊について

3月 S1期3月26日~29日:各自宿泊手配
4月 S2期4月4日~7日:八方まるいし または 各自宿泊手配
安藤福井 3月28日(土)白馬、4月6日(土)八方まるいしに宿泊予定

26月山

S3	4月	25・26 土 日	月山裏山BC スキー場を飛び出して、今ここにしかない月山の楽しみ方をご提案。 どんな雪や斜面に出会えるか! ネイチャーバーンを大滑走。 ◇スノクエらしい斜面選びのバックカントリースキー ◇月山2日コース_S3S4 フレックス対応
S4	5月	27・1 月 金	月山裏山ときどきコブ フレックス この時期限定の月山を滑り楽しむフレックス。多少の努力を惜しまずに、 目の前にある環境を最大限楽しんじゃうのも「すのくえ流」でしょうか。 ◇ネイチャースキーとコブ ◇BC 要素の歩き有 ◇月山フレックス・日数選択_S3S4 フレックス対応
S5	5月	2・6 土 水	GW月山コブと裏山 フレックス 個性豊かな月山ラインコブに裏山大滑走、欲張ったっていいじゃない。混雑しない 月山でとことん楽しむ GW。天候・状況を考慮して、適したバーンを滑ります。 ◇裏山滑走とコブを作って楽しもう ◇夕夜会 ◇月山フレックス・日数選択
S6	5月	9・10 土 日	月山コブ コブがテーマの2日間。明るく楽しく前向きに、ラインコブと向き合います。 時には雨にも負けず風にも負けず、スノクエスタイルでどんな状況も楽しめます。 ◇スノクエコブと色んなコブを滑ろう ◇夕夜会 ◇月山2日コース
S7	5月	11・15 月 金	月山コブ&満喫ウィーク フレックス 牛首ゲレンデや裏斜面、ラインコブにも参りましょう。芽吹き若葉に囲まれて 滑走と充実したアフタースキー。ここでしか味わえないスノクエ月山を大満喫。 ◇スノクエらしいコブ練習とオフピステ滑走 ◇夕夜会 ◇月山フレックス・日数選択

月山2日 & フレックスコース

2 日 25,000 円から 1 日追加につき 8,000 円



S3期 S4期 S5期 ○ツアー & ペアレッスン ○1日5-6時間
S6期 S7期 ○ペアレッスン ○1日4-5時間
○ビデオ撮影 ○大人対象

現地集合解散 スキー場集合▷スタート9時半~10時
解散▷14時~15時頃

宿泊について

S3期・S4期 4月25日~5月1日:各自宿泊手配 安藤福井 チェリーパークホテル泊予定
S5期 5月2日~6日:月山リゾートイン または 各自宿泊手配
S6期・S7期 5月9日~15日:月山リゾートイン または 各自宿泊手配

26八甲田ミーティング

M2	4月	18・20 土 月	八甲田BCスキー3日間 八甲田山のガラメ雪と大斜面ロングツアー。キクラゲハントも楽しみのひとつ。 多少の悪天候でもネイチャースキー散歩を楽しめます。 ◇八甲田周辺のBCツアー ◇催行最小4名以上 ◇スノクエ的な昼も夜もエンタメ企画ツアー
----	----	--------------	---

八甲田ミーティング

1 日 12,500 円 (1日ガイド料を含む) x 3日間



○現地ガイド手配のバックカントリープライベートツアー

現地集合解散 ●青森に集合

宿泊について ●各自宿泊手配

送迎車 ●有り(青森市内)

詳しくは安藤、福井に直接お問い合わせください。

26スノクエツァー

NZ

「スキー5日間&アオラキMt.クックのハイキングに今年こそ!」の10日間
2026年9月4日(金)夜成田発_9月13日(日)早朝羽田着 カントス航空利用

ハーミテージ滞在に星空観察も楽しみだ! ワナカ 3泊 & Mt.cook 1泊 & トワイゼル 3泊。スキーはカードローナ・トレブルコーン・オハウ・ドブソン・ラウンドヒルを予定。街歩きにショッピング、ローカルフードにワインやクラフトビールとプラスαの楽しみも! スノクエならではの NZ ツアーをご案内。



詳しくは安藤、福井に直接お問い合わせください。

会期コースの詳しい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/>



お申し込み

🌐 ホームページ

✉ メール

☎ 電話 & FAX

電話 9:00~17:00

どちらかの方法でお申し込みください。

①ご希望日程・コース名・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。

コース開催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。

お支払い

お振込 ご入金金は下記口座へお振込下さい。

みずほ銀行 長野支店 普通 1994262 □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 □座名義: スノクエエスト・スキースクール

現地払い 現地受付の時に支払いください。

現金 PayPay

キャンセルについて

～前日まで	当日
返金にかかる実費	レッスン料金の 100%

振込の有無に関わらず上記条件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。

その他サービス

スキーマテリアルの相談アドバイスと販売
スキーフルチューンナップ 9,500 円
ホットワックス 1000 円
レンタル BC スキー 入門クラス 2,200 円
シール 1,100 円、BC ストック 550 円

割引と特典

レッスン1日とベルニナ1泊毎にスタンプを贈呈。
レッスンは5個でオリジナルグッズをプレゼント、
10個で1000円キャッシュバック。ベルニナは5
個毎でホテルで使える500円券、その他に宿泊
券をプレゼント。

レッスンとコースについて

レッスンはスキー指導を目的とし、滑走コース上の安全面では状況に合わせ最善を尽くしますがその責任を負いかねます。お客様本人の責任においてご参加ください。参加したいコースについて不明点のある方はお問い合わせください。

スキーレベルの目安 グループの人数

スキー場のコースを適度なスピードで滑走できる。斜面を選ばずパラレルターンができるくらいからのペース。

1名から12名前後、大人対象のグループレッスン。

安全なスキーを楽しむために

日頃から体力向上の意識を持ってスキーの準備をしましょう。スキーの装備について、事前にチェックしましょう。



安藤 顕 ANDO AKIRA

スキー歴 50 年、インストラクター歴 30 年。ちゃんとスキーをお届けできるように準備をおこたらず、考えることをあきらめず、楽しんで取り組む。私のことは手短かに人の身になって行動する。今シーズンの私のテーマ。



福井 由里子 FUKUI YURIKO

未知の世界への興味津々な心は、いくつになってもなくなり、スキーをはじめ山・旅・お酒にマラソンを楽しむ日々。「チャンスは自らつくるもの」を心に秘め、「人には優しく」をモットーに、人生濃ゆく進行中。



私たちは

菅平から月山へ、八甲田山や大雪山系旭岳周辺に、日本を飛び出しニュージーランドを滑り巡る。スタイルこそは変われども、雪を求めてスキー人生活は四半世紀が経過する。その時その場所で見会う自然の景色や雪の感触は尽きることなく面白い。

それらの経験を伝えていきたいと願い、スキーで表現してゆくのである。



スノークエスト・スキースクール ☎ 0268-74-3150

🌐 <http://snowquest.jp/> ✉ 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