

# 軽井沢シーズンイントレーニング

シーズン中の基盤となる基本動作をじっくり身につけていきます!!徹底的なベーシックトレーニングをフリースキートレーニングとゲートトレーニングの両方で行っています。晴天率の良い軽井沢は、降雪機によるグリップ力の高い雪質で基本動作の反復練習が出来、トレーニング効率を高めます。早朝練習はさらに回転も良くより高いトレーニング効果が見込めます。

シーズンインには欠かせない好条件が揃っておりますので、是非ご参加下さい!!

## 【日程・内容】

2025年11月15日（土）～2025年12月10日（水）

- ・早朝トレーニング

高速領域でのフリースキーやゲートトレーニングにてベーシックトレーニングを行います

- ・4Hベーシックトレーニング

低中速領域でのフリースキートレーニングにてベーシックトレーニングを行います

## 【場所】

軽井沢プリンスホテルスキー場

## 【参加資格・定員】

- ・早朝トレーニング

小学1年生以上で規制されたゲレンデを止まらずに滑走できるスキーヤー

定員 10名程度

- ・4Hベーシックトレーニング

小学1年生以上で1人で滑走、身の回りのことが出来る方

定員 15名程度

## 【料金】

- ・チーム会員／1Day

早朝トレーニング及び4Hトレーニング（早朝バーン使用料込）／4Hの割引リフト券がご利用頂けます

小学生 ¥7,000-

中学生以上 ¥7,500-

- ・ビジター／1Day

早朝トレーニング（早朝バーン使用料込）／4Hの割引リフト券がご利用頂けます

小学生 ¥9,000-

中学生以上学生 ¥9,500-

一般 ¥10,500-

4Hトレーニング／リフト券は各自でご準備ください

学生 ¥5,000-

一般 ¥9,000-

早朝・4H（早朝バーン使用料込）／4Hの割引リフト券をご利用頂けます

小学生 ¥12,000-

中学生以上学生 ¥12,500-

一般 ¥16,500-

※4H割引リフト券は¥3,800-となります。前日までに大場までお申し付け下さい。

### 【時間詳細】

#### 早朝トレーニング

受付にて精算及びビブ配布を行います。

トレーニング時間に間に合う様各自で準備を済ませリフト乗車してください。

- ・11月15・16・22・23・29・30日

受付 3:50／栗の木ゲレンデ側チケット売り場付近orプリンスゲレンデ側無料休憩所付近

トレーニング 4:45～7:45／トレーニングコース、集合場所については前日までにメールにてお知らせ致します

- ・12月6・7日

受付 3:50／栗の木ゲレンデ側チケット売り場付近orプリンスゲレンデ側無料休憩所付近

トレーニング 4:45～7:45／トレーニングコース、集合場所については前日までにメールにてお知らせ致します

- ・11月17・18・19日

受付 4:05／栗の木ゲレンデ側チケット売り場付近orプリンスゲレンデ側無料休憩所付近

トレーニング 5:00～7:30／トレーニングコース、集合場所については前日までにメールにてお知らせ致します

- ・11月20・21・25・26・27・28日、12月1・2・3・4・5・8・9・10日

受付 4:05／プリンスゲレンデ側無料休憩所付近

トレーニング 5:00～7:30／プリンスゲレンデ

#### 4hトレーニング

8:50／プリンスゲレンデ側無料休憩所付近

各自でプリンスゲレンデ側に移動し、アカリレーシングに合流してください。

トレーニング 9:00～13:00

※早朝トレーニングバーンにより集合場所が異なります。

担当より前日までにご連絡致しますのでお間違いない様ご集合下さい。

※各自準備体操などのウォーミングアップを済ませてから集合して下さい。

### 【その他】

- ・早朝トレーニングはヘルメットの着用を必須と致します。
- ・トレーニング中に撮影したビデオは当日現地での受取のみ対応致します。
- ・雨が降ることもございますので雨具等の準備をして下さい。
- ・各自スキー保険等の加入を済ませた上でご参加下さい。
- ・キャンセル時のキャンセル料につきましては、7～4日前まで50%、3日以内100%のキャンセル料を頂戴致します。その際の振込み手数料につきましてはお客様負担とさせていただきます。

### 【宿泊について】

学生のみコーチと同宿舎にて宿泊可能です。お問い合わせください。

宿泊を希望される方は二週間前までにお知らせください。

部屋数に限りがありますので確約は致しかねます。

### 【申込・精算方法】

下記のお支払い方法からお選び頂けます。申込みフォームへ記載して下さい。

- ・振込み（期限：参加7日前まで）
- ・現地現金精算（参加当日受付にて）

お申込み後に担当大和田よりご請求メールを送信させて頂きます。

お申込みはこちらから↓