

## 「スキー上達講座」

今さら聞けない基礎トレーニングからスタート！  
基礎～コブ講座まで、各プログラムを御用意しました。基礎・低速・  
中速・高速・コブX2、各講座へのスポット参加も可能ですが、6講  
座受講がオススメです。

講 師 SAJ専門委員 関口 淳 氏

日 程 第1講座 1/14(日) 「基礎トレーニング」  
第2講座 1/21(日) 「低速トレーニング」  
第3講座 2/ 4(日) 「中速トレーニング」  
第4講座 2/10(土) 「高速トレーニング」  
第5講座 3/18(日) 「コブトレーニング①」  
第6講座 3/25(日) 「コブトレーニング②」

受 講 料 各1日¥3,000(税込)  
※6講座分前売り¥15,000(税込)  
たざわ湖スキー学校協力特別受講料

最大受講人数 各講座10名程度予定

### 講座スケジュール

8:45 たざわ湖スキー学校にて受付  
9:00 ICI石井スポーツ「たざわ湖シヨップ」集合  
9:15 午前講座開始  
11:15 昼食(各自)  
12:15 午後講座開始  
14:15 講座終了

お問合せ たざわ湖シヨップ 090-9858-3597  
秋田店 018-892-7291