



# 2018乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ

SL(回転)のポール・小回り系レッスンですが、雪上(担ぎ上げ)は、集中して短めに、陸トレを充実したヨーロッパスタイル。スキーはもちろん、健康にも良いエクササイズを!

日程: 2018年7月13日(金)夜~15日(日)

☆全日程参加できなくても、日帰りでも歓迎します!

場所: 乗鞍雪渓

\*リフトはありません

参加費: 33,000円 (1.5泊3食、レッスン料、傷害保険、諸経費含む)

※前泊を前提にしています。前泊しない場合は24,500円となります。

※昼食(弁当)は希望により宿で用意します。@700円程度別途

コーチ: <sup>みまし けんいち</sup>三増 健一さん(予定)

温泉♨️露天風呂

食事も good!

募集人員: 15名 申込締切: 7月4日(水)

宿泊: グーテベーレ(〒390-1506)松本市安曇乗鞍高原3982-2 TEL0263-93-2527)

レッスン: 7月14日(土)午前8:00グーテベーレ前

(マイカー規制のため、宿から雪渓まではマイクロバスで移動します。)

申し込み/問い合わせ先:

Email [tokyoskikyoo@yahoo.co.jp](mailto:tokyoskikyoo@yahoo.co.jp) (競技スキー委員会専用メール)

TEL/FAX: 03-3971-4144 (東京スキー協) ☆担当・小川携帯: 090-8109-7716

◇ヘルメット、レガース(脛あて)、パンチガードをお持ちください。(無い方はお早めにご相談ください。)

◇屋外で軽い陸トレができる服装とシューズをご用意ください。

◆キャンセル料: 7日前20%、2日前30%、前日40%、当日50%、実施後100%

◆13日(金)乗鞍までの終バスは①松本駅バスターミナル16:45分発②新島々バスターミナル17:15分発です。

-----※FAXの場合は切り取らずに送信ください。-----

## 申込用紙

※締切日 7/4(水) 必着

☆行事名/乗鞍担ぎ上げサマーキャンプ

☆日程/2018年7月13日(金)夜~15日(日)

申込日 2018年\_\_月\_\_日

氏名(フリガナ)	男 ・ 女	住所
生年月日 19__年__月__日 (__才)		〒
所属クラブ		携帯
		Mail
日程 カッコ内の項目を○で囲んでください		
前日夜		※→ 到着予定__日__時頃
1日目(レッスン / 昼食 / 宿泊)		
2日目(レッスン / 昼食)		
連絡欄		
交通手段	車(運転手)	相乗り希望
		電車