



目標

- ① 基本を身につけ安全に滑る技術を習得しましょう。  
 ② 初級者用リフトに乗車し、初級者コースを滑れるようになりましょう。

# スキー&スノーボードに チャレンジ!!!

シニアも  
大歓迎!



## レッスンの流れ

- 1 用具の取り扱いや防寒対策等の説明の後、雪上での動きに慣れるため、スキーを着けずに様々な運動を行ないます。
- 2 スキーを着ける場合は、まず片足に着けて歩き、登るなどのレッスンから始めます。
- 3 バランス感覚や止まり方、曲がる方法を覚えます。
- 4 レッソンの進み具合によりリフト乗車が可能な場合は、リフト券(有料)が別途必要です。

- 地元学校授業や子供会での利用につきましては、別途ご相談ください。
- 体調の悪い方、医師より運動制限を指導されている方は参加できません。
- 万一のため、お客様ご自身で事前に傷害保険に加入されることをお勧めします。
- 状況によりご予約いただけない場合がございます。予めご了承ください。
- 本企画は[初心者限定レッスン]のため、リフトに乗車し初級者コースを滑走できた方は、以降対象外となります。

※昨今の電力事情によりスキー場の営業体制が予告無に変更になる場合があります。予めご了承ください。



## 安比高原



開講日 **12月17日(土)~3月31日(土)まで毎日開講**

※ナイターの部は、12月23日(金・祝)~1月14日(土)まで、以降3月17日(土)まで週末(金・土)開催 ※12月29日(木)~1月3日(火)は休講

対象者 **小学生以上の初心者**  
※まったく初めての方、初めてではないが久々に不安な方

参加方法 **前日17:00までの予約制**  
※当日の空きがあれば当日申込み可能。ナイターの部は、当日12:00まで

講習時間  
 午前の部 10:30~12:00 受付は講習開始30分前です  
 午後の部 13:30~15:00  
 ナイターの部 17:00~18:30 (冬休み・週末開催)

募集人数 **1クラス最大4名までの少人数制です。**

用具は各自で準備をお願いいたします。レンタル割引もありますので、お問合せください。

お問い合わせ **安比高原スキー場**  
**0195-68-7063** (専用) 8:30~17:00

**12月10日より予約開始**

## 田山スキー場



開講日 **12月25日(日)~1月15日(日)まで毎日開講**  
**1月16日(月)~3月20日(火)は土日祝祭日開講**

対象者 **小学生以上の初心者**  
※まったく初めての方、初めてではないが久々に不安な方

参加方法 **前日16:00までの予約制**  
※当日の空きがあれば当日申込み可能。

講習時間  
 午前の部 10:30~12:00 受付は講習開始30分前です  
 午後の部 13:30~15:00

募集人数 **1クラス最大4名までの少人数制です。**

用具は各自で準備をお願いいたします。田山スキー場にはレンタルはありません。

お問い合わせ **田山スキー場**  
**0195-73-2650** (代表) 8:30~16:00

**12月23日より予約開始**



## 八幡平リゾート パノラマスキー場



開講日 **12月17日(土)~3月31日(土)まで毎日開講**

※但し、12月31日(土)~1月3日(火)は休講

対象者 **小学生以上の初心者**  
※まったく初めての方、初めてではないが久々に不安な方

参加方法 **前日17:00までの予約制**  
※当日の空きがあれば当日申込み可能。

講習時間  
 午前の部 10:30~12:00 受付は講習開始30分前です  
 午後の部 13:30~15:00

募集人数 **1クラス最大4名までの少人数制です。**

用具は各自で準備をお願いいたします。レンタル割引もありますので、お問い合わせください。

お問い合わせ **八幡平リゾート パノラマスキー場**  
**0195-78-2577** (直通) 8:30~17:00

**12月10日より予約開始**



## 八幡平リゾート 下倉スキー場



開講日 **12月17日(土)~3月31日(土)まで毎日開講**

※但し、12月31日(土)~1月3日(火)は休講

対象者 **小学生以上の初心者**  
※まったく初めての方、初めてではないが久々に不安な方

参加方法 **前日17:00までの予約制**  
※当日の空きがあれば当日申込み可能。

講習時間  
 午前の部 10:30~12:00 受付は講習開始30分前です  
 午後の部 13:30~15:00

募集人数 **1クラス最大4名までの少人数制です。**

用具は各自で準備をお願いいたします。レンタル割引もありますので、お問い合わせください。

お問い合わせ **八幡平リゾート 下倉スキー場**  
**0195-78-3456** (直通) 8:30~17:00

**12月10日より予約開始**