



冬休み



スキースクール行程表

12月26日(水)朝~12月29日(土)夜

全てJSSのコーチがお世話いたします(^-^)

	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日			
7:00		起床	起床	起床			
8:00		朝食	朝食	朝食			
9:00	スクール 出発	スキー教室①	スキー教室③	スキー教室⑤			
10:00	いざ長野県 志賀高原へ	初心者 スキーの 着脱の仕方 からレッスン 開始♪	経験者 準備体操 足慣らし後 リフトを使って レッスン開始	初心者 ハの字で止ま れる様になっ たら、リフト に挑戦☆	経験者 スキー②で 習った事の復 習をしながら 滑るぞ!	初心者 一人でリフト 乗降し、転け 無いで滑れた かなあ(^-^)	経験者 あっという間 のレッスン 終了! 上達 したかなあ♪
11:00							
12:00	お弁当	昼食 休憩	昼食 休憩	昼食			
13:00	車内では 楽しい レクリエーション	スキー教室②	スキー教室④	出発 スクールへ			
14:00		初心者 片足歩き カニ歩き ハの字と 基本練習☆	経験者 リフトを使って プルーク・ パラレルと 頑張ろう!		初心者 ハの字で リフトを利用 していっぱい 滑ろう!	経験者 山頂から復習 をしながら めっちゃいっ ぱい滑るぞ♪	
15:00		そり遊び	ゆき遊び				
16:00		入浴	入浴	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>たくさんの経験 たくさんの思い たくさんのお友 達 この冬、素敵</p> </div>			
17:00	志賀高原 到着						
18:00	入浴						
19:00	夕食	夕食	夕食				
20:00	板合わせ レクリエーション	レクリエーション	お楽しみ会				
21:00	消灯	消灯	消灯	到着			
22:00				解散			