



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 一人でリフト 乗降し、転げ 無いで滑れた かなあ(^-^)
11:00		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!	経験者 あっという間 のレッスン 終了! 上達 したかなあ♪
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!
15:00		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♪		
16:00		そり遊び	ゆき遊び	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
17:00	志賀高原 到着	入浴	入浴	
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 解散
22:00				