



# スキー教室

2022年12月26日～28日



## 持ち物

### ☆リュックの中身☆

- ・スキー手袋 [2つ]
- ・アンダーシャツ [2枚]
- ・タイツ [2足]
- ・ハイソックス [2足]
- ・フリース(防寒着)
- ・スキーゴーグル
- ・スキー用ぼうし(耳が隠れる)、又はスキーヘルメット

- ・下着 [上下2組]
- ・タオル [お風呂・洗面 各1枚]
- ・歯磨きセット
- ・部屋着(パジャマ) [上下1組]
- ・マスク [5枚]
- ・ハンカチ
- ・ティッシュ
- ・ビニール袋(ぬれたもの入れ数枚)

### ☆手荷物☆(座席に)

- ・お弁当 [容器、箸は捨てられる物]
- ・水筒

### ☆当日、着ていくもの☆

- ・スキーウェア(上下)
- ・下着
- ・アンダーシャツ
- ・ハイソックス
- ・マスク
- ・スノーブーツ

### ☆当日、スタッフに預けるもの☆

- ・保険証コピー
- ・常備薬 [病院などの薬がある方]
- ・お財布 [お土産用 1,000円～1,500円位]
- ・リフト代(初級以上)リフト代を入れる封筒は事前にお渡しします。

## スケジュール

26日	27日	28日
7:45 あつまる まっく三鷹教室	7:00 おきる	7:00 おきる
8:00 出発	7:30 朝ごはん	7:30 朝ごはん
スキー場到着	9:00 帰りの準備	9:00 帰りの準備
12:00 お弁当	12:00 昼ごはん	12:00 昼ごはん
1:30 板あわせ	1:30 スキーをかえす	1:30 現地出発
スキー	4:00 スキーおわり	5:30～6:00 到着
4:00 スキーおわり	おみやげを買う	まっく三鷹教室
4:30 おふろ	6:00 夕ごはん	
6:00 夕ごはん	7:30 夕べのつどい	
7:30 夕べのつどい	荷物整理	
9:00 夢タイム	9:00 夢タイム	

※スケジュールは天候によって変わることがあります。

※全ての物に名前をご記入ください。