



# スキー教室

2023年12月27日～29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]
- ・ハンカチ
- ・ティッシュ
- ・ビニール袋(ぬれたもの入れ数枚)

※マスクは個人の判断にお任せします。

### ☆手荷物☆(座席に)

- ・お弁当 [容器、箸などは捨てられる物]
- ・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
- ・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。

※全ての物に名前をご記入ください。

## スケジュール



### 27日

7:45 あつまる

まっく三鷹教室

8:00 出発



スキー場到着

12:00 お弁当



1:30 板あわせ

スキー



4:00 スキーおわり

4:30 おふろ



6:00 夕ごはん

7:30 夕べのつどい

9:00 夢タイム



### 28日

7:00 おきる

7:30 朝ごはん

9:00



12:00 昼ごはん

1:30



4:00 スキーおわり

おみやげを買う

4:30 おふろ

6:00 夕ごはん

7:30 夕べのつどい

荷物整理

9:00 夢タイム

### 29日

7:00 おきる

7:30 朝ごはん

帰りの準備

9:00



スキーをかえす

12:00 昼ごはん

1:30 現地出発

5:30～6:00 到着

まっく三鷹教室



※スケジュールは天候によって変わることがあります。