

担当：鹿野浩美・篠田陽子

T.P.Sクラブ行事
「常念レッスン」

1/7(土)～9(月)

夜もビデオレッスン

第4回 馬場先生
コアコン

メールアドバイスも有

ヒマラヤンカレー
寛ぎランチ



佐々木常念

スキーレッスン (3日間)

&

馬場大輔

希望者のみ (8日夜)

第4回 コアコンディショニング

日程：2023年1月7日(土)～9日(月)

集合：7(土)10時 シャルマン戸隠の前 解散：9(月)15時予定 スキー場

講師：基礎レッスン：佐々木常念 (元SIAデモンストレーター)

<https://ameblo.jp/ionen-2019/>

コアコンディショニング：馬場大輔 ((株)カラダプラス代表取締役)

<http://karada-plus.com/karadaconsultant/>

場所：基礎レッスン 戸隠スキー場 <https://www.togakusi.com/ski/>

コアコン 戸隠小舎 <http://togakoya.sakura.ne.jp/>

募集：1級受検程度以上10名まで(先着順) 締切：2022年12月22日(木)

費用：*実費 + 諸経費 (会員500円/日 一般1,000円/日)

実費の目安：8人参加の場合36,900円(2泊4食、講習3日間、税込)

*コアコン5,000円 <半泊朝食付7,500円(税別) 素泊6,500円(税別) >

【キャンセル料】 T.P.Sクラブ内規により

3日前5,000円 2日前10,000円 当日全額

宿泊：戸隠小舎 電話：026-254-3333

〒381-4101 長野県長野市戸隠 3661-2



申込先：鹿野(かの) 「メールにて、ご連絡(相談)下さい。」

Mail：kanoron@mail.goo.ne.jp

申込内容：①氏名(フリガナ)②性別③既得級④住所・電話・携帯電話

⑤E-mail⑥生年月日⑦血液型⑧前泊希望⑨コアコン参加の有無

その他：*リフト代および昼食代は、各自負担です。リフト券を購入後に、ご集合下さい。

*健康保険証またはコピーを必ずご持参ください。

*保険は各自でご加入下さい。

*雪不足、その他の理由で中止する事もございますので、ご了承下さい。

*お預かりした個人情報、T.P.Sクラブで責任を持って管理し、クラブの運営以外には使用いたしません。