

# ツアーを楽しくするテレマークスキー・レッスン 戸隠高原

講習番号 26104

3連休の 1月10日(土)~12日(祝) クラス1、2、3、4、5

雪の森を自由に移動できるネイチャースキーツアーは、動物のように自由な感覚が最大の魅力。上手に滑ることが目的ではなく、雪の野山で自然を楽しむことがメインですから、レッスンを受けなくても楽しめますが、スキーを思い通りに操る技術を少しずつ身に付けていけば、その魅力をさらに思う存分味わえるようになります。より安心して自由自在に滑れたら、美しい風景や森の表情を感じる余裕がもっとできるのになあ…という人のための、**楽しみ倍増のためのレッスン**です。



スキー初心者の方から、華麗なテレマークターンを極めたい方まで、その人に合わせた実用的なレッスンを、グループ別におこないます。夜もレクチャーやお楽しみがあります。

「自分はうまく滑れないから…」なんて気後れしないで、そのためのレッスンですからぜひ楽しみにいらしてください。モットーは「**レッスンだって楽しい遊びダヨ!**」

常に改善し続ける、テレマークスキースクール 30 年以上の経験豊富なメソッド。

そしていつもポジティブでホスピタリティー抜群のインストラクターによる、丁寧なティーチング。

わかりやすい！楽しい！自信を持っておすすめできる「目からウロコ」のレッスンが待っています。

そして夜は、「山の庭 タンネ」のとっても美味しい食事と室内レッスン、語らいが楽しみです！

テレマークスキーセットを始め、グローブ、ゴーグルなどのレンタル

**も完備**（レンタル料別、消毒済み）、初めての方大歓迎！です。

## ①集合

A. 1/10(土) 9:00 JR 長野駅・新幹線改札口前に集合



そのためには（東京方面から）

東京発 7:28 北陸新幹線かがやき 547 号 8:58 長野着

東京発 7:20 北陸新幹線かがやき 503 号 8:37 長野着

東京発 6:52 北陸新幹線あさま 601 号 8:35 長野着

※改札口に、タクシーの運転手さんが「木風舎」と書いた紙を



持って立っていますので、そこに集まってください。集合

後、ジャンボタクシーで戸隠スキー場へ向かいます。（タクシーで約 40 分。タクシー代はワリカンです）スキー場更衣室・ロッカーで着替えの後、10 時よりレッスン開始です。ヤマト宅急便は、スキー、荷物とも、スキー場に送って受け取れます。（381-4101 長野県長野市戸隠 3682 戸隠スキー場ゲストハウス岩戸宛。滑走日を必ず書いてください。往復宅急便も OK です）1/10 の終了後は、お荷物とともに宿の車で「タンネ」またはそれのお宿へ。



B. 1/10(土) 10 時に、戸隠スキー場「ゲストハウス岩戸」横へ

お車の方は、スタッドレスタイヤまたはチェーンをご用意ください。

地図は別紙をご参照ください。上越自動車道の長野 IC より約 60 分です。（10 時までは「タンネ」に入ることはできません）

\* 当日の連絡先：携帯電話:090-3060-0776 へお願ひいたします。

（このウェアが目印です）

**◎対象**：今回の対象クラスは以下の通りです。

クラス	対象	目標	解説
1	スキーそのものが初めて、またはほとんど初めて。	ブルーク(ハの字)で止まれる、ブルークボーゲンで曲がれる。	まず、ゆるやかな森の中に行けるように、止まる、ゆっくり曲がる、を覚えましょう。これができればツアーのBコースまでは行けますよ(^^)
2	緩斜面でブルークボーゲン(ハの字で曲がる)ができる。(ゲレンデスキーの場合でも、テレマークスキーの場合でも、どちらでも構いません)	「脱ブルークボーゲン！(^^)」緩～中斜面で「楽で楽しいパラレルターン」ができるように。(スキーがとっても楽チンで樂しくなります^^)	スキーのいい位置に乗る。両方のスキーをしっかりと使える。緩斜面なら思い通りの大きさでターンできて、スピードコントロールができる。スキー操作のいちばんの基本を、シンプルなアルペンスタンスで覚えましょう。
3	緩～中斜面なら、おおよそパラレルターンができる。またはアルペンスキーの中上級者で、テレマークスキーが初めて。	初級斜面で連続テレマークターンができる。	スキーの基本操作(難しい言葉で言えば、両足の同時操作)ができたら、いよいよ足の前後入れ替えを加えてテレマークターンへ。アルペンスキー経験者で、スキーの基本操作ができている中上級者の方は、ここからお始めください。カッコイイ、疲れない、ぐんぐんする上達テレマークターンのためには、ここが大事です！
4	初級斜面で連続テレマークターンができる。中級斜面になると不安定。テレマークターンをするとスキーが「イの字」になってしまう。	中級斜面でほぼ転ばない、コントロールの効いた、パラレル状のテレマークターンができる。	ここからは、より洗練された、どこにでも行けるテレマークターンをめざします。体系的にレッスンを受けてきた成果が、優雅なテレマークターンとなって現われるときです。とくに両スキーを同時に使えるようになることが大事です。
5	中級斜面であまり転ばない、コントロールの効いたテレマークターンができる。スキーが「イの字」にならない。ターンのリズム変化が多少できる。	中上級斜面やオフピステで、スピードとターンの大きさをしっかりとコントロールした、小回りのテレマークターンができる。とくにオフピステに強い、深雪やさまざまな雪質に対応する技術を身につける。	あらゆるツアーを安全に楽しむために、樹の間を確実に縫い、かつスピードをコントロールできる技術として、ターンの大きさを自在に操れるショートターンをめざします。ツアーが目的ですので、とくに深雪などオフピステを実際に滑れる技術を身につけます。「三次元の動き」で、軽やかに樹々の間を舞いましょう。

**◎日程** 3日間とも、戸隠スキー場でレッスン

をおこないます。戸隠スキー場は騒がしい音楽のない、静かでのんびりした雰囲気のスキー場。それでいてコースはロングで変化に富み、とくに山頂付近から滑りながら真正面に展開する、戸隠山や北アルプスの大パノラマは、じつに見事です。夜は室内レクチャーもあります。スキー場にランチの美味しい店が多いのも魅力です。せっかく雪景色の中にいるのですから、ゆっく

りと景色も楽しんで、休憩もとりながら、楽しくやっていきたいと思います(^^)

なおレッスンは、効果的な上達のために、レッスンを受ける時間と、それをもとに自分で練習する時間を、各クラス交互に繰り返すことがあります。レッスン中、目に見えて上達を感じるのは、レッスンで習った練習方法を自分で繰り返し反復している時間。レッスンで「自分は何をしたらいいのか」の練習方法を習い、その方法を正しく確認したら、それを反復してみることを交互に繰り返すと、レッスン効率は上がります。そこでレッスンとフリータイムを、それぞれ各クラス交互に繰り返すことがあります。レッスン効率の高い方法で、反復フリータイムに休憩も適度に取れます。(クラスによって、インストラクターがずっと一緒に練習する場合もあります)

解散は 12 日 15 時頃の予定です。帰りもスキー場からタクシーを使った方が早く快適なので、現地で希望を取ります(スキー場から宅急便送りができます)。スキー場を 16 時頃に出て、長野駅に 16:45 頃に着く目安です。

帰りの列車は、長野発長野発 17:10 あさま 628 号→東京着 18:52、長野発 17:37 はくたか 570 号→東京着 19:12、長野発 17:56 かがやき 512 号→東京着 19:20、(名古屋方面は長野発 17:00 しなの 22 号→名古屋着 20:07)あたりが目安です。



## ◎宿泊

先着 10 名様まではご希望により・・戸隠高原・越水ガ原の「山の庭・タンネ」です。どっしりした木造りの、暖かい雰囲気の落ち着いたロッジです。地場の食材でアレンジした、本格的な創作フレンチコース、創作和食コース、創作中華コース(日替わり)は、これを食べに来るだけでも価値がある絶品です！



それ以降は・・「和」の料理が美味しく、雰囲気抜群の「戸隠神社宿坊・築山館」(宝光社)、温かな家庭料理でもてなす「戸隠旅の宿・白樺荘」(越水)などおすすめの宿となります。夜はビデオを見ながらのレクチャーや、交流などもあります。

(お部屋は参加者どうしの男女別相部屋になります。ご夫婦などの場合はご一緒のお部屋となります)



**◎持ち物** ゲレンデでのレッスンと宿での宿泊に必要なもの(スキー用具はレンタルもあります)。服装は、冬用アンダーウェア上下は必ずご用意ください。アウターは、冬山用アウター・レインウェア・スキーウェアのどれでも構いません。ほかに、フリースやダウンジャケット、グローブ(レンタルあり)、サングラス、ゴーグル(レンタルあり)、帽子(耳を覆えるもの)、中厚手のソックス、洗面道具(宿にバスタオルあり)、部屋着、記入された体調チェックシート、など。

※タンネのアメニティー：タオル、バスタオル、ドライヤーはご用意がございます。お寝間着、歯ブラシはございません。

※築山館のアメニティー：タオル、バスタオル、ドライヤー、歯ブラシ、浴衣はご用意がございます。

## ◎レンタル

テレマークスキーのレンタルOKです。レンタル料は「費用」の項をご覧ください。

その他、グローブ、ゴーグル、女性用＆子ども用ウェア(サイズに限りがあります)、のレンタルがあります。

## ◎講師

**橋谷 晃** 1982 年にネイチャーリング・スクール木風舎を創立、以来その代表。NHK・Eテレ「あなたもこれから山ガール」の講師、テレビ朝日「大人の山歩き」のガイドとしてレギュラー出演。現在は NHK・BS「にっぽん百名山」シリーズや、テレビ東京「なないろ日和！」(準レギュラー)などに出演。日本テレマークスキー協会公認指導員。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド。NPO 法人自然体験活動推進協議会評議員。NPO 法人日本エコツーリズムセンター世話人。著書に『ネイチャースキーに行こう』(スキージャーナル)、『トレッキングのABC』『失敗しない山道具選び』(山と渓谷社)、『ネイチャースキー』(山海堂)、監修『チャレンジホビーあなたもこれから山ガール』(NHK 出版)、『中央線で行く山歩き＆ハイキング』(コスマック出版)。



**森本 英明** レッスン経験豊富で、やさしくておもしろくて力持ち。日本テレマークスキー協会公認指導員、(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド、SIA 認定スキー教師ステージⅣ、SIA 認定テレマークスキー教師など。



**橋谷水樹** TAJ 公認テレマークスキー全日本ポイントシリーズ 09 年および 12 年総合チャンピオン。09 年テレマークスキー FIS 世界選手権日本代表。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド、日本テレマークスキー協会公認指導員など。



## ◎費用

参加費＝3日間 27,000 円（講習費） 部分参加の方は、1日 9,500 円×日数

宿泊費、交通費、リフト代、飲み物代、昼食代、などは含まれていません。

※3日間 27,000 円は、ご参加クラスの参加者の方が、合計3名様以上だった場合の通常基本料金です。

・ご参加クラスが、参加者合計2名様でインストラクターが1日付いた2:1の場合：3日間 33,000 円（部分参加は 11,000 円/日）

・ご参加クラスが参加者 1 名様でインストラクターが 1 日付いた 1 : 1 の場合：3日間 39,000 円（部分参加は 14,000 円/日）

の、少人数料金とさせていただきます。

ただし、1人のインストラクターが2クラスを交互にレッスン→練習→レッスンを繰り返した場合は、少人数でも3日間 27,000 円（部分参加は 9,500 円/日）です。

参加者人数は、お申込単位の人数ではなく（ほとんどの方はお 1 人で申し込みますのでご安心ください）、お受付結果の1クラスの人数です。

※少人数料金の場合は事前に見込みをお知らせいたしますので、当日インストラクターに差額をお支払いください。

宿泊費＝山の庭タンネ 2 泊4食 31,460 円（連休 1 泊 2 食 15,730 円）税、暖房費、サービス料込み  
(築山館 2 泊 4 食 28,000 円～ (1 泊 2 食 14,000 円～) 税、暖房費込み など)

リフト代＝一般料金は3日券大人 16,900 円、シニア(60歳～)14,400 円、子ども 10,400 円ですが、宿泊者割引1日券 5,200 円、シニア 4,500 円など(お宿によって変わります)があります。ご希望の方は、お申込書にてあらかじめお申し込みください。

レンタル料（3日間）＝テレマーカスキー セット(スキー・ブーツ・ポール)8,000 円(スキーのみ、ブーツのみは半額)  
グローブ 1,000 円、ゴーグル 1,200 円(スキーウェアなどはお問い合わせください)

※通常基本料金の参加費 27,000 円 + (必要な方は) レンタル料をお振り込みください。

※宿泊費+リフトの宿泊者割引券は、現地で現金にてお願ひいたします。

※天候など自然条件や交通機関の事情などによってスケジュールの一部を変更せざるを得ないときも、参加費の変更はできませんので、どうかあらかじめご了承ください。

**◎部分参加**：レッスン効果としては、3日間がとても良いのですが、お休みなどのご都合で、どうしても3日間いらっしゃれない方は、2日間の部分参加もできます。（部分参加のお申し込み受付は、お宿の宿泊者数が限られています関係で、恐れ入りますが 12/10 以降とさせていただきます）

1/10～11 の部分参加のご希望＝その時点で空き

があれば、どなたでもできます。

1/11～12 の部分参加のご希望＝レッスン途中からの合流となるため、木風舎のレッスンに参加されたことのある方に限らせていただきます。

参加費は2日間の場合 19,000 円、レンタル料はスキーセット 6,000 円です。



◎お申し込み この要項をご覧いただいた後、まず木風舎まで参加のお申し込みをお願いします。(今までにいただいたおりますのは、要項のご請求です。参加ご希望の方は、お手数ですがこの要項をご覧いただいた上で、あらためてお申し込みいただきますよう、お願い申し上げます)

\*木風舎 WEB サイトからのお申し込み (満員になっている可能性もありますので必ず返信メールをご確認ください)

木風舎 WEB サイトの「お申し込みフォーム」からお申し込みいただけます。

- ・レッスン該当クラスの欄に、チェックを入れてください。(おおよそ結構です)
- ・今回はお弁当設定がありませんので、お弁当は?の欄は無記入にしてください。
- ・今回はスキーですので、「最近登った山」欄は無記入で結構です。
- ・「テレマークスキーのご経験は?」「ゲレンデスキーのご経験は?」欄をそれぞれご記入ください。
- ・リフト券のご希望を「講習ごとの必要事項」にご記入ください。
- ・部分参加や、延長参加のご希望は、メッセージ欄にお書きください。

確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

\*Eメールでのお申し込み (満員になっている可能性もありますので、必ず返信メールをご確認ください)

mokufu@mokufusha.comへ、メール本文中に申込書と同じ項目をすべて書いてEメールでお申し込み→確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

\*FAXでのお申し込み (一部コンビニからもFAX送信ができます。満員になっている可能性もありますので、必ず木風舎からの返信をご確認ください) 03-3398-7448 へ、申込書を記入して FAX→確認の返信 FAX が届いた時点でお申し込み受付

\*お電話でのお申し込み (その場で空き状況のお返事ができます)

03-3398-2666 へお電話でお申し込み→申込書を1週間以内にFAXまたは郵送で送る

↓ お申し込みが済んだら

お振り込み

参加費のお振込は以下の方法で承っております。

- ・郵便振替 00120-5-15346 木風舎 (ゆうちょ銀行に口座をお持ちの方は、口座間振替にすれば、ゆうちょ ATM からの振替は手数料 100 円、ゆうちょダイレクトなら月に 5 回まで手数料無料です)
- ・銀行振込 ATM などから みずほ銀行 阿佐ヶ谷支店 普通 1060452 モクフウシャ ダイヒヨウ ハシヤアキラ へ、振込者名を「プラン番号 26104+あなたのお名前」にしてお振込み。

※なるべく1月6日までに(それ以降のお申し込みの場合はできるだけ早く)ご入金ください

◎お電話の受付コアタイム 平日の 14 時~17 時 (こ

の時間内でもスタッフ全員外出している場合がございます。Eメール、留守番電話、ファックスが 24 時間ご用件を承ります。)



## ◎キャンセル

**参加費のキャンセル料**：12/13 以降のキャンセルは 1,000 円、12/20 以降は参加費の 10%、12/27 以降は参加費の 30%、1/3 以降は参加費の 40%、1/6 以降は参加費の半額、前日以降は全額のキャンセル料が必要となります。(19 時以降のご連絡は、翌営業日扱いとなります。既に参加費をお振り込みいただいている場合は、差額をご返金いたします。まだお振り込みでない場合は、キャンセル料分をお振り込みください)

**宿泊費のキャンセル料**：タンネさんの場合で、7~2日前は宿泊費の 30%、前日は宿泊費の半額、前日 21 時以降は全額のキャンセル料が必要です。築山館さんは、宿泊の4日前 19 時以降は宿泊費の 90%、2日前 19 以降は 100% のキャンセル料が必要です。他のお宿の場合は、そのお宿の規定を個別にご連絡差し上げます。

※キャンセルのご連絡は、mokufu@mokufusha.com または 090-3060-0776 までお願いいたします。

※健康とケガの防止については自己管理です。スキーは危険を伴うスポーツであり、どんな場合でもケガ等の可能性が潜在的にあることを十分に認識されて、常にスピードのセーブや周囲の確認など、安全な行動を心がけていただきますよう、お願い申し上げます。また、持病等のある方は、必ず主治医の承諾を得てご参加いただきますよう、お願いいたします。

※参加者は全員傷害保険をおかけしております。私たちは安全には最大限の配慮をしておりますが、万一本屋など損害の生じた場合は、主催者の故意または重大な過失によるものを除いて、その全責任は個人に帰着します。参加者はその旨を承認して参加されたものとし、当講座では応急手当の処置などを除いた一切の責を負いません。

### 【個人情報のお取り扱いについてのポリシー】



- お申込書にお書きいただきます個人情報は、保険のお手配、お申込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ご記入いただきましたご住所に、今後木風舎よりのお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせ不要の場合は、お申込書のメッセージ欄にご遠慮なくお書きください。
- いただきました個人情報は、当社管理規定に基づき、厳重に管理させていただいております。また上記の目的以外に情報が使用されることはありません。(例外的に、万一お怪我などあった場合、保険会社へ名簿を提出させていただく必要がある場合がございます)
- その他、情報管理につきましてご不明の点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

いろいろわからないことや ☎ 166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

持ち物の相談などお気軽に Tel. 03 (3398) 2666 Fax. 03 (3398) 7448

E-mail : [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com) URL : <https://www.mokufusha.com/>

木 風 舎 までどうぞ

※集合Bの方の集合場所です。



# お申込書 プラン番号 26104 戸隠レッスン1月3連休

1月 10日(土)～12日(祝)

本案内の事項を理解した上で、下記の通り申し込みます。

生年月日 19\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日生

フリガナ お名前 \_\_\_\_\_ 印 男・女 ご自宅 Tel.\_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 (保険に必要です。必ずご記入ください)

ご住所 \_\_\_\_\_

携帯電話 Tel.\_\_\_\_\_ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel.\_\_\_\_\_ (続柄)

Eメールアドレス (確認事項や万一の予定変更などは、メールでこちらにご連絡差し上げます) \_\_\_\_\_

FAXでお申し込みいただいた際の、返信 FAX お送り先番号(メールアドレスもOKです) \_\_\_\_\_

集合は？：A • B 宿泊者割引のリフト券のご希望は？ (○印)：1/10 • 1/11 • 1/12

レンタルスキーは？ セットで要・板のみ要・ブーツのみ要・不要 靴サイズ (ふだんの靴で) \_\_\_\_\_ cm、身長 \_\_\_\_\_ cm

グローブのレンタルは 要・不要 ゴーグルのレンタルは 要・不要 ウェアなどのレンタルご希望は[ ]

該当クラスはたぶん (○をつけて下さい)：1 • 2 • 3 • 4 • 5 (本文の対象クラスをご参照ください。ここではおおよその目安だけで、実際のクラスは現場で判断します)

木風舎からのお知らせをメールでお送りしてもよろしいですか？(メール情報サービス：季節のお便りやプログラムの詳しい説明など、月数回程度、不定期)

はい [アドレス(PCでも携帯でも可) \_\_\_\_\_] • いいえ • 既に受信中

よろしければ、今回に期待することなどメッセージを一言。

[ ]

それでは、お会いできるときを楽しみにしております。

※この後に、記入してお持ちいただく体調チェックシートがあります。

# 期間中の皆様の体調維持のために

木風舎

山に入る前は体調管理が必要との観点から（例えば風邪気味で山に入って、歩き始めてから悪化・・などは避けたいところですので）、

また山の中で万一お怪我や、体調不良を起こされた時に、適切な応急手当てをした上で、適格に医療に引き継ぐために、

お手数ですが下記の体調チェックシートにご記入の上、当日お持ちくださいますよう、お願い申し上げます。

\*開催 5 日前以降に発熱等が始まった場合は、山に入った際のお身体への負担（運動や標高のため）による山中での悪化の恐れや、また季節性インフルエンザや一般の風邪でも、発症後 5 日間は他者へ感染させてしまう感染力を持つエビデンスがあるため、ご参加はお控えください。

\*既往歴をお伺いするのは、例えば心疾患、脳血管疾患は、再発による発生率が、既往歴のない方よりは高いため、万一の体調不良の際に、ただの疲労ではなく、疾患の可能性も考慮に入れながらより注意深く観察し、適切な医療に迅速につなげる、などためです。

\*服用中のお薬をお伺いするのは、例えばワーファリンなど血液をサラサラにするお薬を服用中の場合は、万一お怪我をされた時の止血を、より念入りに手当する必要や、狭心症の方がニトログリセリンの携帯場所をあらかじめお知らせいただくことにより、万一発作の際のお手伝いがしやすくなる、また万一の事故やご病気などの際に、患者情報として医療に迅速に引き継ぎしやすくなる、などのためです。

\*いただきました体調チェックシートは、個人情報として厳重に管理の上、終了後 1 週間で破棄させていただきます。

（データベースは残しません。したがって毎回お書きいただくことになってしまいますが、どうかご協力の程、よろしくお願い申し上げます）

\*プリンターがなくて印刷できない方は、ご回答のみ別な紙に書いてご持参くだされば、大丈夫です。

## 体調チェックシート

開催前 5 日から現在までに、37.5 度以上の発熱や、のどの痛み、頭痛、悪寒、普段と違う倦怠感、胸の痛み、アレルギー以外の咳や鼻水などの発症が

あった • なかった

※誠に恐れ入りますが、開催 5 日前以降に 37.5°C 以上の発熱が始まった場合や、現在でも上記の症状がある場合（アレルギーを除く）は、ご参加いただけません。

（運動や高度による、山に入った際のお身体への負担や、季節性インフルエンザや一般の風邪でも、発症後 5 日間は他者へ感染させてしまうことがあるためです）

次の病気の既往歴がありますか？  心疾患  脳血管疾患

（心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳卒中）は、再発による発生率が、既往歴のない方よりは高いため、体調不良の際に、ただの疲労ではなく、疾患の可能性も考慮に入れながらより注意深く観察し、適切な医療に迅速につなげるためです）

現在治療中の病気がありますか？

[ ]

（万一の事故やご病気などの際に、患者情報として医療に迅速に引継ぎしやすくなる、などのためです。とくに高血圧、糖尿病、高脂血症などは、心疾患、脳血管疾患のリスクファクターともなりますので、参考のためご記入ください）

服用中のお薬や、伝えておきたいお薬がありますか？

[ ]

（例えばワーファリンなど血液をサラサラにするお薬を服用中の場合は、万一お怪我をされた時の止血を、より念入りに手当する必要や、狭心症の方がニトログリセリンの携帯場所をあらかじめお知らせいただることにより、万一発作の際のお手伝いがしやすくなる、また万一の事故やご病気などの際に、患者情報として医療に迅速に引継ぎしやすくなる、などのためです）

ご自身の体調全般は、今回の参加に心配のない体調ですか？

はい • いいえ

※心配のある方は、必ず主治医にご相談ください。

その他、何かガイド（インストラクター）に伝えておきたい事項がございますでしょうか？

[ ]

お名前 \_\_\_\_\_