

○ 持ち物（参考）

ツアー名

スキー レベルアップ&スキーデビュー in オニコウバ

持ち物は必須ではありませんが、お子様の荷造りの参考になさってください。

項 目	品 名	備 考
項目毎に大きめのチャック袋などに入れていただき、見えるところに項目をご記入いただくと便利です。		
移動時の服装	<input type="checkbox"/> アウター <input type="checkbox"/> 靴	＊保温性のあるアウターがおすすめです。（スキーウェアをアウター替わりにします） ＊雪上を歩くことがあるため、スノーブーツや長靴がおすすめです。 ※スキーブーツはかばんに入れてお持ちください。
スキーレッスン時		
スキーセット	<input type="checkbox"/> スキー板・ストック <input type="checkbox"/> ブーツ	＊レンタルされている方は、現地にてお渡しします。
スキーウェア	<input type="checkbox"/> スキーウェア(上) <input type="checkbox"/> スキーウェア(下) <input type="checkbox"/> フリース	＊防寒用のフリースなどはフードが付いていないもののがおすすめです。
アンダーウェア	<input type="checkbox"/> アンダーシャツ <input type="checkbox"/> アンダータイツ <input type="checkbox"/> スキー用靴下	＊アンダーシャツは保温機能のあるハイネックの長袖をおすすめします。 ＊アンダータイツは足首にフリルや飾りが無いものをおすすめします。 ＊靴下は膝下までの長さでスキー用の厚手靴下をおすすめします。 ＊2日分ご用意いただくと安心です（初日分は着てくると便利です）。
スキーの小物	<input type="checkbox"/> ニット帽 <input type="checkbox"/> ゴーグル <input type="checkbox"/> ネックウォーマー <input type="checkbox"/> グローブ2組	＊ニット帽は保温性のあるものをおすすめします（ヘルメットでもOK）。 ＊ゴーグルは目の保護の為、スキー用のものをご用意ください。 ＊ネックウォーマーは保温性のあるものをおすすめします。 ＊グローブは濡れた際の交換用として2組ご用意いただくと安心です。
※ レンタルスキーをお申込みでない方は、スキーセットも忘れずにお持ちください。 ※ 現地にてお持ちのスキーセットが使用できなかった場合は、レンタルにて対応いたしますが、後日ご請求させていただきます。予めご了承ください。		
生活中的服装		
2日目の服装	<input type="checkbox"/> 洋服上下 <input type="checkbox"/> 靴下	＊1日目のレッスン後に着替えます。
2日目の服装	<input type="checkbox"/> 洋服上下 <input type="checkbox"/> 靴下	＊2日目のレッスン後に着替えます。帰りの服になります。
お風呂利用時	<input type="checkbox"/> 室内着・下着・靴下 <input type="checkbox"/> バスタオル	＊お風呂時用と別にもう1枚タオルをご準備ください。
洗面用具・パジャマ	<input type="checkbox"/> 歯ブラシなど <input type="checkbox"/> フェイスタオル	＊女子はヘアブラシや髪の毛を結ぶ予備のゴムなどがあると便利です。
予備の着替え	<input type="checkbox"/> 洋服上下 <input type="checkbox"/> 下着・くつした	＊着替えは予備として1組～2組ご用意いただくと安心です。
その他		
予備の下着・靴下	<input type="checkbox"/> 複数枚	＊濡れてしまったり、汚れてしまった場合に使用します。
ビニール袋	<input type="checkbox"/> 2～3枚	＊汚れもの、ゴミ袋用。
水筒	<input type="checkbox"/> 1個	＊ジュース類は避け、麦茶等をご用意ください。
おやつ	<input type="checkbox"/> 少々	＊個人で食べられる量で、行き・帰りに分けてあると便利です。
当日、集合時にお預かりしますので、1つにまとめてお持ちください。		
☆健康連絡表	<input type="checkbox"/> 1枚	日々の検温及び必要事項をご記入の上、当日ご持参ください。
☆服用薬	<input type="checkbox"/> -	名前と用法（朝、お風呂上がり等）を記入し、日数分お持ちください。 使用方法などの詳細については“健康連絡表”にご記入ください。

■ 確認事項

- ・持ち物には紛失防止のため、必ずクラブ名・お名前をご記入ください（下着・タオル・ゴーグル・グローブ・水筒などすべて）。
- ・携帯電話、スマートフォン、ポータブルゲーム、マンガ等はお持ちにならないようお願いいたします。
- ・スキーグローブは雪だけでなく、汗をかくて濡れる場合もあります。必ず予備をご用意ください。
- ・現金はお持ちにならないようお願いいたします。

■ 宅配便の取り扱いについて

- ・お子様の荷物は、現地宿泊施設へ宅配便でお送りいただけます。お近くの取扱店より往復宅配便でご発送ください。
- ・復路のみ利用を希望される方は、「着払い」にて現地から発送いたします。着払伝票をご記入の上、当日集合時にお預けください。
- ・天候等の状況により到着が遅れる場合がありますので、余裕を持って発送してください。
- ・伝票を記入の際は、必ずお名前の前に「セントラルスポーツ・クラブ名・実施日」をご記入ください。
記入例（南小泉店の場合）： セントラルスポーツ 南小泉 12/25～27