

## 持ち物チェック表

小バック(バス内に持ち込むもの)	チェック ✓	大バック(着替えなど)	チェック ✓
しおり(参加者用)		スキーウェアのインナー ・アンダーシャツ ・アンダータイツ ・厚手の靴下 <small>※レッスン時、雪で濡れることがあります。 予備のインナーウェアをご準備ください。</small>	2日目-①
連絡袋(健康チェック表・保険証コピー・薬など)			3日目-①
夕食(おにぎりやパンなど)			
おかし(500円以内)			
筆記用具		フリースなど暖かい服(2枚)	
ハンカチ・ティッシュ		部屋着※着回し可	
除菌ウェットシート		寝間着(パジャマ)	
おこづかい(必要な参加者のみ、2000円以内)		下着2日分	
飲み物(ペットボトル) 飲んだあとはお持ち帰り		洗面道具・タオル	
エチケット袋(2~3枚)		バスタオル	
マスク(5枚以上)		内履き(クロックスなど)	
スキー用具	チェック ✓	コップ(割れにくいもの/折りたたみ可) 1個	
スキー板(レンタルしない人)		予備のマスク	
ストック(レンタルしない人)		消毒薬、うがい薬	
ブーツ(レンタルしない人)		体温計(腋窩体温計)	
スキーウェア(レンタルしない人)		アンダー手袋/オーバー手袋(必要な人)	
ヘルメット(レンタルしない人)		日焼け止め(必要な人)	
スキー手袋		ハンドクリーム(必要な人)	
ゴーグル			
ネックウォーマー			
スキーワックス、曇り止め(必要な人)			