

## 持ち物リスト

### ・お金

2日目(日)のお昼(ゲレンデで食べるので1,000円ぐらい)と帰り道で小腹がすいた時に何か軽く食べる程度で大丈夫だと思います。あとはお土産代ぐらいです。

### ・1日目のお昼のお弁当

到着駅で食べます。(食べたあとあまりかさばらないものがよい)

・宿題!!! (電車の中でやりますよ!) 宿題終わってしまった人は、読書できるもの!! ゲームはなしです。

・おやつ(ボリューム・内容は各自にお任せします。) 食べ過ぎない程度に…

・グローブ(防水性の高いものをお願いします。) レンタル可(1,000円 2日分)

・帽子(耳まであればなおよい) レンタル可(1,000円 2日分)

・ゴーグル(持っていれば) レンタル可(1,000円 2日分)

・スキーウェア レンタル可(4,000円 2日分)

・アンダーシャツ

・セーター

・靴下(厚手のものがよい)

・ハンカチ・ティッシュ

・フリース

・バスタオル

・ハンドタオル

・洗面具

・下着

・パジャマ

・保健証コピー

・スノーブーツ or レインブーツ、長靴でも大丈夫です。(雪の上を歩けるもの)

◆あれば便利なもの

タイツ・カメラと**充電器**・ネックウォーマー・イヤークォーマー・マスク・日焼け止めクリーム・カイロ

2017年1月吉日

TIDEPOOL 代表 今村直樹

[TEL:046-877-0650](tel:046-877-0650)

Mail:[info@tidepool.jp](mailto:info@tidepool.jp)

葉山町下山口 1535