

# ESJ GUIDE 2020



 Equitation  
School  
Japan

# ESJはこんな学校です

エクイテーションスクールジャパンは、乗馬上達のためのノウハウと、馬と共に生きる喜びを提供する乗馬学校です。

ここには日本全国から乗馬を愛する幅広い年齢層の方々が集い、独自の上達理論に基づき体系立てられたカリキュラムに沿って、乗馬を楽しく学んでいます。悩みを持つ方も、もっと楽しみたい！という方も、ぜひESJで体験してみてください。きっと新しい乗馬ライフが始まります。

## 01 上達のしくみを教えます

乗馬上達のカギは、そのしくみを知ることです。ESJはすべての講座に講義があり、みなさまの理解を助け、効率的に上達へと導きます。

## 02 バランスインムーブメントで上達を実感します

世界でもっとも注目されている騎乗理論「バランスインムーブメント（BIM）」は、ライダーが自分自身でバランスを見つけていく画期的な方法です。ESJはすべてのインストラクターがBIMに精通しており、本物のBIMを体験できる日本で唯一の乗馬学校です。

## 03 世界的なエキスパートが指導します

本場ヨーロッパでも普段受けることのできない世界的なエキスパートの指導が受けられます。BIMの提唱者であるスザンヌ・フォン・ディッツェ女史、ドレッサー・ジュトレナーのドイツマイスター、ヤン・トレプトゥ氏、ドイツ馬連教育部門責任者のマークス・シャーマン氏など、インターナショナルな指導者が定期的に来日し、レッスンや講習会を開催しています。

## 04 学んだことを復習できます

ESJの講座では新しい知識や馬上での正しい感覚が得られます。それを所属のクラブでも活かせるようアドバイスします。また、カルテや騎乗DVDをお渡しします(※)ので、学んだ事を復習し、習得していく事ができます。

(※ 一部お渡ししていない講座もあります。)

|            |      | 初心者                  | 初級者 | 中級者                    | 上級者         |       |
|------------|------|----------------------|-----|------------------------|-------------|-------|
| こんな講座があります | 1日講座 | ESJスタンダード・マンツーマンレッスン |     |                        |             |       |
|            |      |                      |     | ドイツ馬術講座                |             |       |
|            |      |                      |     | スザンヌ女史のクリニック           |             |       |
|            |      |                      |     | マークス・シャーマン氏のクリニック&セミナー |             |       |
|            | 合宿講座 |                      |     | 集中合宿2日間/3日間            |             |       |
|            |      |                      |     | ビューティフルシート合宿           |             | 小淵沢合宿 |
|            | 年間講座 | BIM研究コース             |     |                        | BIMスペシャルコース |       |
|            |      |                      |     | ESJジュニアコース             |             |       |
|            |      |                      |     |                        |             |       |

ESJの騎乗レベルの考え方 →→→

- 初心者 - 0 鞍から軽速歩ができるレベル。
- 初級者 - 3 種の歩様（常歩、速歩、駈歩）についていける。基本的な図形ができる。
- 中級者 - 3 種の歩様でバランスよく乗れる。移行がきちんとできる。ある程度ハミ受けができる。
- 上級者 - 収縮運動ができる。



## ◆ ヤン・トレブトウ氏 ESJ専属エグゼクティブトレーナー

- 1989年 ベライター（ドイツ公認トレーナー）取得  
以来、ツァイリッガー氏、テオドレスキュー氏などの著名マイスターに師事する。
- 2002年 マイスター（師範）資格取得。  
優秀者のみに贈られるメダル、シュテンスベックを授与される。
- 2002年 初来日

カナダ、イギリス、日本、韓国、ドイツ各地でクリニックを開催している。トレーナーとしてグランプリレベルまで調教し、また選手としてもグランプリをはじめ数多くの競技で活躍している。さまざまな調教法に精通し、あらゆるタイプの馬の調教を手がける。英語でレッスンを行なう（日本語通訳あり）。騎乗姿勢はまさに「生きる教科書」。



## ◆ スザンヌ・フォン・ディッツエ女史 ESJ専属エグゼクティブインストラクター

- 1993年 著書「バランス イン ムーブメント」を発表
- 1999年 英語版が出版される。ドイツ馬連でビデオ化され、世界的な認知を得る
- 2004年 初来日
- 2009年 2冊目の著書「Rider & Horse Back to Back」を出版
- 2011年 英語版と日本語版DVDが発売

ドイツ出身。乗馬一家に育つ。理学療法士であり、特に背中や股関節に関する問題についての専門家である。審判員、ジャイロトニックトレーナーの側面も持つ。ドイツ国内のみならず、アメリカ、スウェーデン、オーストリアなど、世界各地で講習会を開催している。現在イスラエル在住。



## ◆ マークス・シャーマン氏 ESJ特別講師

- 2001年 ベライター取得、ドイツ馬術連盟（FN）勤務
- 2004年 マイスターを優秀成績で取得
- 2013年～ 新マイスター試験のシステム作成責任者
- 2018年 初来日

現在、DOKR（ナショナルトレーニングセンター）責任者、ドイツ馬術連盟（FN）プロフェッショナル教育部門責任者、ヨーロッパ馬術教育ネットワーク（EEN）会長などを務める。



## ◆ 小宮山 修氏 ESJ専属エグゼクティブインストラクター

- 山梨県代表として、国体優勝11回を含む19年連続入賞。
- 全日本選手権優勝6回、入賞多数。
- 2002年プサンアジア大会団体金メダルを獲得。
- 毎年行われる人気講座、小淵沢合宿や、ESJジュニアの専属コーチも務める。
- 山梨県馬事振興センターで職員として活躍後、現在、(株) ホースブリッジの取締役。



## ◆ 永見 一平 ESJ校長

- ESJ校長。日本トレッキング代表。
- 1995年よりドイツ・イギリスへ馬術留学。英国馬術協会公認インストラクター。
- 2003年 ESJ設立
- 2016年 全日本馬場馬術大会パートI Mクラス優勝、パートII Lクラス準優勝
- 2017年 全日本馬場馬術大会パートI Sクラス、Lクラス準優勝
- 2018年 全日本馬場馬術大会パートI Lクラス準優勝、パートII Mクラス優勝
- 2019年 全日本馬場馬術大会パートI セントジョージ入賞、パートII Lクラス優勝

飯田  
本校  
Tida

ESJ飯田本校は、1976年創立の日本トレッキングを母体にして2003年に設立されました。子供たちのためのポニーキャンプから、初心者のための楽しい乗馬、経験者のための本格的な馬術まで、幅広く乗馬を楽しんでいただけるように、様々な講座やコースをご用意しております。

## ESJ飯田本校の特長

初心者から上級者まですべてのライダーを受け入れています。本格的に乗馬を学ぶ年間コースから、カントリーライフも楽しみながらステイできる合宿プラン、気軽に日帰りできる半日講座など、様々なニーズに合わせたコースをご用意しております。悩みを持つ方も、もっと楽しみたい！という方も、ぜひ一度いらしてください。

乗馬の魅力を再発見できるでしょう。



## ライダーのレベルに合わせた 様々な講座を開催しています

### 年間コース

- ・ バランスインムーブメントを体系的に学ぶ **BIM 研究コース**
- ・ 海外合宿や全日本ジュニア出場を目指す **ESJジュニアコース**

### 特別講座

- ・ BIM 提唱者によるスペシャル講座 **スザンヌ女史のクリニック**
- ・ 美しいシートを手に入れる **ビューティフルシート合宿**

### 個別の課題に取り組みたい方の随時開催講座

- ・ オーダーメイドのクリニック **ESJ スタンダード(日帰り)**
- ・ ステイしながら集中的に上達を目指す **集中講座(2日間・3日間)**

など

日本トレッキング since 1976



## ポニーキャンプ 子供のための子供の合宿

春休み、夏休み、冬休みの年3回開催しています。

馬に乗ったことのない子も大丈夫！

日本トレッキングのポニーキャンプは“馬によるトータルな人間教育”を目的として創立されました。キャンプでは各自に“持ち馬”が与えられ、朝の飼付けから、手入れ、掃除にいたるまで、すべての世話を子供たちが行います。初心者から乗馬経験者まで、さまざまな年齢、国籍の子供たちが、大自然の中で馬と密着した生活を送りながら、生き物に対する愛情、責任感やリーダーシップを育み、共同生活によって新しい友を作り、そして、ちょっぴりたくましくなる楽しいキャンプです。

COUNTRY HOTEL MY PONY HOUSE

目の前には馬場があり、その奥には南アルプスの大パノラマが広がっております。

馬と美しい山々を眺めながらごゆっくりおくつろぎ下さい。

※ホテル全館禁煙

客室：10部屋

(和室1部屋 / 洋室9部屋)



RESTAURANT *Lampe de vallée* レストラン ランプドバレー

眼下に広がる夜景と遥かなる南アルプスの山並み、大自然の恵み、美味しい水と空気・・・南信州産の新鮮で安全な食材をふんだんに使い心のこもったおもてなしをご提供します。

ランチ：シェフおすすめランチコース

ディナー：本日のおすすめディナーコース

旬の食材を使用した各種単品メニューもお楽しみいただけます。

パスタ・ピッツァ・リゾット等



ご予約・アクセスなどは10ページをご覧ください。

## 千葉校

Chiba

ライダーも指導者も、馬にかかわる全員が、真剣に、前向きに馬術を学べる理想的な環境。そしてその中心には健康で生き生きとした馬たちがいる・・・。

そんな夢を実現するために、2016年7月ESJ千葉校は開校しました。

## ESJ千葉校の特長

### メンバー制

じっくり乗馬の進歩を目指しているように、ESJ千葉校では少人数のメンバーシップで運営しています。メンバーの期間は5年で、その後は3年毎の更新になります。また、月会費はすべて騎乗料に充てられます。(スザンヌクリニック、ドイツ馬術講座等は一般の方も受けられます。)



### レッスン



ESJ千葉校のレッスンは、校長が指導プランや上達のためのプログラムを立て、それに基づいて指導を進めていきます。短期的に達成できることと、長期的な視点から取り組むべきこと。これらを馬術理論を熟知している校長がレッスンの中で見つけ出し、それを指導員と生徒に伝え、指導員と校長、生徒がチームとなってひとつずつ

取り組み、課題をクリアしていくシステムです。さらに、スザンヌ女史やドイツマイスターのヤン氏など、エキスパートのレッスンも定期的に受けられます。

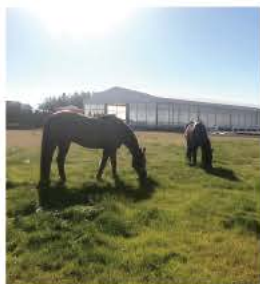
### 馬

「良馬は最良の師なり」

ESJ千葉校では、Mクラス以上で入賞実績のあるドイツ産のドレッサー・ジュホースにも乗ってレッスンを受けることができます。

素晴らしい感触やシャープな反応を競技馬で体験して感覚を養い、自分のシートや体の動きに対する取り組みは、おとなしいスクールホースで行う...

このような組み合わせをしながら本当の進歩を目指していきます。レベルが上がってくれば、競技会出場も可能です。また、自馬のトレーニング、預託も受け付けています。



2020年9月

**本格インドアアリーナ完成予定!**  
**レクチャールームも新設**

### 施設・設備

ここでは、馬の環境を最優先に考えています。

広く快適な馬房、サンシャインパドック、暑さや湿気にも対応したエアコン付き厩舎、筋肉を冷やすことなく手入れができるソラリウム、牧草を食むことのできる牧草地...

そして、馬の肢に良いドイツの馬場を使い、地下から自動的に水位を調整して常に最適な状態を保つ Ebb&Flow システムを採用したメイン馬場は、20m×60m のインドアです。人のための空間も、レストスペースやロッカー、シャワールームなど、ぜひたくではありませんが、快適な場所を提供しています。



外馬場：ヤン氏のドイツ馬術講座



ソラリウム  
(遠赤外線馬体乾燥機)



レストスペース：スザンヌ女史のレクチャー



放牧地

### アクセス

車：東関東自動車道酒々井 IC より 5km 約10分  
電車：総武本線 JR 八街駅下車(千葉駅より30分)2km  
駅より路線バス千葉交通宇津木堀下車 400m  
バス：東京駅から酒々井アウトレット行きのバスで 50分、  
そこから 4km  
成田駅からバスも出ています。

**2020年9月 第5期メンバー 15名を募集します!**

2月より体験レッスンを受付けます。

環境、馬、指導の質を体験してください!!

詳しくは電話かメールでお問い合わせください。

乗馬学校 エクイテーションスクールジャパン 千葉校

住所：千葉県八街市文違 301-3840 TEL：043-488-5925 / 070-1002-4440(携帯) メール：esjchiba\_info@equitation.jp

BIM理論の提唱者スザンヌ女史のスペシャル講座

# スザンヌ女史のクリニック

飯田校

千葉校

3月26日(木)～4月5日(日)・10月1日(木)～11日(日)

初級者以上の方・1～2日講座

だれもが馬上で笑顔になる！

あなたのカラダとココロに新しいムーブメントを起こします！

世界中でクリニックを行っているスザンヌ女史の講義やレッスンは、ライダーに喜びを与え、乗馬に対するモチベーションを高めてくれます。レクチャーとボディワークで馬上での体の正しい使い方や動きを理解し、レッスンでライダーのリズム、バランス、柔軟性を改善してより軽い扶助で乗れるように導きます。分かりやすく、ためになって、楽しく学ぶことができます。『乗馬ってこんなに面白いスポーツなんだ！』と再認識できる講座です。

受講料 ◆ 1day クリニック 66,000 円 ◆ 2day クリニック 132,000 円  
◆ マンツーマン 44,000 円 ◆ 聴講もできます 13,200 円 / 日 優待割引あり



ドイツ人マイスターから馬術の真髄を学ぶ

# ドイツ馬術講座

千葉校

2月13日(木)～16日(日)・9月4日(金)～7日(月)・10月30日(金)～11月2日(月)

中級者以上・1日講座

馬場馬術の本場ドイツからマイスターを招聘。ESJだけの特別講座です。デモンストレーション騎乗と講義で各回のテーマを解説し、マンツーマンレッスンで一人一人の課題に取り組みます。1dayクリニック参加者には講師の騎乗 DVD を差し上げます。

- 01 アナライズレッスン マイスターがあなたの騎乗レベルと特徴を分析しアドバイスを与えます。
- 02 マンツーマンレッスン 自分の取り組みたいことをリクエスト。みっちりレッスンを受けられます。
- 03 講師のデモンストレーション 馬の動きの解説を聞きながら見る事が出来るので、運動の組み立て方、さまざまな運動とその扶助について分かりやすく学ぶことができます。
- 04 レクチャー 学んだことを整理し、理解を深めます。
- 05 マイスターの騎乗 DVD 付き 講師のデモンストレーション騎乗を DVD にしてお渡しします。ライブで観たその感動をご自宅でも何度でも再現できます。

受講料 ◆ 1day クリニック 66,000 円 ◆ 聴講もできます 13,200 円 / 日  
◆ マンツーマン 44,000 円 優待割引あり



ドイツ馬術講座開催中、  
自馬トレーニング  
受け付けます

自馬を持ち込み、  
トレーニングとレッスンを  
行うこともできます。



\* 日程・料金などは変更になる場合があります。 \* すべての講座で傷害保険料が別途必要となります。

悩むより学ぼう!!乗馬上達体感コース

初級～中級者 / 年間講座

# バランスインムーブメント研究コース 全10回(月1回)

2月29日開講

土曜コース

2月27日、28日開講

平日コース

9月13日開講

日曜コース



ESJが自信を持ってお勧めする年間講座。

バランスインムーブメント(BIM)の理論を学びながら、馬上でのバランスを見つけ、馬に軽い扶助で乗っていくことを実践していきます。BIM 提唱者のスザンヌ女史が騎乗シートをビデオ分析し、ESJ 教官と共にあなたの進歩のためのプログラムを作成します。10代から70代まで、50鞍から20年選手まで、年間60名以上の方が受講されるその秘密!

それは、上達のしぐみに沿ったプログラムだからです。より良いバランスを見つけることで乗馬は驚くほど進歩し、優雅なライディングを楽しめます。本当に上手になりたい、と思っている方ならレベルは問いません。

## エキスパートのサポート 第2回講座ではスザンヌ女史が直接指導!



BIMの提唱者スザンヌ女史があなたの騎乗を直接指導! 詳細なシート分析をし、1年間の取り組むべき課題をアドバイスします。また、ESJ教官によるレッスンビデオの解説、個別カウンセリングなど、エキスパートが上達をしっかりとサポートいたします。

## 講義と実習を組み合わせた 充実のカリキュラム

聞く

馬上での正しい動きはどのようにすればできるのか、講義や地上での実習を通じて理解を深めます。

見る

毎回レッスンをビデオ撮影し、体で体験したものを目で見て確認していきます。

試す

シートレッスンで自分のシートとバランスに集中して取り組み、テーマレッスンでは扶助について学んでいきます。

受講料 ◆ 平日(木・金)コース 385,000 円(入校金 55,000 円を含む)

◆ 土曜・日曜コース 440,000 円(入校金 55,000 円を含む)

## どこまでも続く、進歩への道

BIM 研を2年以上受講される方は、校長専属や主任指導員のBIM 研スペシャルコースに進むこともできます。



## バランスインムーブメント3部作完全日本語版 DVD

乗馬大国ドイツのベストセラー DVD、バランスインムーブメントシリーズの完全日本語版で、あなたの乗馬に対する理解、意識を高めましょう!

HPより  
ご購入  
頂けます

### ◆ バランスインムーブメント



名著「Balance in Movement」を初めて映像化したDVD第1弾。正しい座りとは何か、またバランスやシートを改善するための様々なエクササイズを紹介しています。

6,600 円

### ◆ ライダーズエクササイズ



バランスインムーブメントのセンセーションから15年。満を持して発売された「Rider and Horse Back to Back」のエッセンスを映像化したDVD。人馬一体のための様々なヒントとエクササイズが凝縮されています。

6,600 円

### ◆ バランスインムーブメント2



ライダーズエクササイズと同じく「Rider and Horse Back to Back」を基にした最新DVD。様々な練習方法を紹介し、馬を乗りやすくするためのヒントが満載!

6,600 円

おうちでも! 乗馬進歩

3種目にチャレンジ! 競技場で経路を踏む。一流講師による指導。

## 小淵沢合宿 今年初の5日間合宿も開催!

**5日間コース** 5月2日(土)～6日(水・祝) **3日間コース** 5月2日(土)～4日(月・祝)

ワンランク上の技術習得を目指す方のためのスーパー合宿です。馬場馬術・障害・クロスカントリーそれぞれの分野の一流講師がそのテクニックを余す所なく伝えます。馬場・障害・クロスカントリーのすべての種目にチャレンジすることで、馬のコントロール、バランスの向上が期待できます。最終日には経路実習も行います。

今年初めて5日間のビッグな合宿も行います。

全日本も開かれる馬場やコースで思いっきりチャレンジして下さい!



**講師:** 永見一平 (ESJ 校長) 小林一英 (特別講師-馬場審判、クロス) 小宮山修 (特別講師-障害) 他

**受講料:** 5日間コース 176,000 円 (宿泊別途、夕食 2 回付)  
3日間コース (宿泊別途、夕食 1 回付) 121,000 円  
(4 日間の場合、154,000 円になります)

**募集人数:** 20 名

※傷害保険料として 1 日あたり 550 円が別途必要となります。

※宿泊はお客様による手配をお願いいたします。宿泊施設のご案内は致しますので、お気軽にご相談下さい

3 種の歩様を確実にコントロールできる方  
4 泊 5 日・2 泊 3 日

### 5 日間コース

|      |                                               |
|------|-----------------------------------------------|
| 1 日目 | ・ミーティング<br>・馬場レッスン<br>・障害レッスン                 |
| 2 日目 | ・クロス講義、レッスン<br>・障害レッスン<br>・馬場レッスン<br>・パーティ    |
| 3 日目 | ・馬場レッスン<br>・ハッキング<br>・レクチャー (馬場、グルーム)         |
| 4 日目 | ・馬場レッスン<br>・障害レッスン<br>・クロスレッスン<br>・打ち上げ (BBQ) |
| 5 日目 | ・クロス経路実習<br>・障害経路実習<br>・馬場経路実習<br>・総括         |

### 3 日間コース

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 1-2 日目 | 5 日間コースと同じ                            |
| 3 日目   | ・クロス経路実習<br>・障害経路実習<br>・馬場経路実習<br>・総括 |

美しいシートを手にいれる! 美しい姿勢と気持ちの良い座りをとことん追求!

30 鞍以上の方  
2 泊 3 日

## SUPER ビューティフルシート合宿

**初の4日間合宿!** 5月2日(土)～5日(火・祝)

美しい騎乗姿勢は優れた機能から生まれ、洗練された動きは美しさとして表れます。ビューティフルシート合宿では、バランスインムーブメントの理論をもとに、身体を機能的にコントロールし、美しさを求めています。楽しく学びながら自分の姿勢を改善していきたい方におすすめです。今年2020年のGWは初の4日間ロング合宿を行います。新緑の信州で、じっくり時間をかけて進歩の扉を開きませんか?



**受講料:** 110,000 円 (宿泊、食事込み 3 泊 9 食、傷害保険料別途)

**募集人数:** 15 名程度

夏・秋にも開催予定

8月8日(土)～10日(月・祝) / 9月19日(土)～21日(月・祝)  
2泊3日コースです。

### スケジュール

|      |                                                                                                                                           |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 日目 | ・レクチャー<br>・アセスメントレッスン<br>・1 日のまとめ                                                                                                         |
| 2 日目 | ・エクササイズレッスン<br>BIM のエクササイズで体を柔軟に<br>していきます。<br>・個別シートレッスン<br>個々の課題に取り組みます。<br>・ボディワーク<br>リズム・バランス・サプルネスを<br>地上エクササイズで高めます。<br>・レクチャー・質疑応答 |
| 3 日目 | ・テーマ別レッスン<br>シートを補助につなげていきます。<br>・個別シートレッスン<br>・ボディワーク<br>・レクチャー・質疑応答<br>・打ち上げパーティ                                                        |
| 4 日目 | ・エクササイズレッスン<br>・個別レッスン (自由テーマ)<br>・総括                                                                                                     |

\* 日程・料金などは変更になる場合があります。 \* すべての講座で傷害保険料が別途必要となります。

楽しく真剣に乗馬を学ぶ

小4～高3まで / 年間コース

## ESJ ジュニアコース

すぐれた人間性を育む・高い騎乗技術を習得する・国際性を育む

ESJ ジュニアは世界に通じる真のホースマンを育成することを目的にしたコースです。馬場馬術のトップトレーナーであるドイツのヤン・トレプトゥ氏、世界的な乗馬インストラクターのスザンヌ・フォン・ディッツェ女史などの特別授業もあります。技術の指導だけでなく、馬の文化、ホースマンとしての哲学も生徒たちに伝えます。



### ESJジュニアコースの特長

- 01 毎月の合宿でホースマンシップを学びます。
- 02 講義で知識を吸収し、その知識を技術向上につなげていきます。
- 03 ドイツマイスターをはじめ、一流の先生からレッスンを受けられます。
- 04 全日本ジュニア馬場馬術大会での入賞も目指します。  
2008年から12年連続で入賞者を出しています。
- 05 国際性を養うため、海外研修を行います。(ドイツ)



### ESJ ジュニアコース体験

体験は随時受け付けております。  
ご希望の方はいつでもご相談ください。

馬術大国ドイツの教育システムを担うエキスパートから学ぶ

## マークス・シャーマンセミナー&クリニック

世界のトップとして馬術界をけん引している馬術大国ドイツ。強さの源は教育システムにあります。その中心、ドイツ馬術連盟でマイスターからプロフェッショナルを指導し、試験システムを築き上げてきたマークス・シャーマン氏は、その情熱ある指導で世界中に信奉者を持つ教育のエキスパートです。そんなシャーマン氏のレッスンは、指導者と生徒が共に同じ目標に向かえるよう、丁寧な説明、反復をしながら生徒自身に考えさせ、感じさせていく手法を採っています。まさに教育のお手本。ぜひレッスンを体験・見学してみてください。

12月中旬開催予定! 詳細は9月中旬に発表いたします。



セミナー：デモレッスン&講演、  
ワークショップ

レッスン：ご自身のインストラクターも同伴し、  
レッスンの中で自身の課題、目標を  
明確にしていきます。



特別講座

ジュニアの講座

## ESJスタンダード

ESJが自信を持ってお勧めする、新しいスタイルの講座です！

シートの改善と、個別の課題や目標に対応したオーダーメイドのクリニック『ESJスタンダード』です。1人のインストラクターが最大3人までを指導しますので、集中的で成果が上がりやすく、また半日の講座のため、関東、関西の方でも日帰りができるという気軽さで参加できます。ESJが初めての方にもぴったり！



### ✓シートレッスン

屋根付きラウンドペン（丸馬場）で、シートやバランスに完全に集中しながらレッスンを受けられます。

### ✓マンツーマンレッスン

バランス、駈歩、ハミ受け、経路練習など、個別の目標に沿った45分間の完全プライベートで上達を目指します。

### ✓レクチャー & 総括

レッスンの成果を確かめ、疑問を解消します。

**開催日** 7日前までの完全予約制（日程は別紙またはHPでご確認下さい。）

午前の部 9:00～13:00 午後の部 13:30～17:30 ※7/18(土)～8/30(日)までは15:00～18:00

**受講料** ◆ 22,000 円 ◆ 校長専属 33,000 円

- ・別途傷害保険料が必要です・土、日、祝日の受講は 2,200 円プラスになります
- ・校長専属以外でインストラクターを指名する場合は 2,200 円プラスになります

## ステイしながら上達を目指す！新しい感覚をきちんと自分のものにする！

レベル不問・2日間、3日間

## 集中合宿

新しい動きや感覚をマスターするには少し時間がかかります。「あ、この感じかな？」と何かをつかみかけても、次に乗る時には霧のように消えてしまったという経験をみなさんもお持ちではないでしょうか？

ESJの集中合宿は、1人の教官がマンツーマンで見ていくことで、新しい感覚をきちんと自分のものにできるよう、しっかり指導します。また、南アルプスを一望できる素晴らしい環境でのステイもお楽しみください。



### 2日間 集中合宿

初日 13:30 集合 2日目 13:00 解散

- ・シートグループレッスン 2 回
- ・マンツーマンレッスン（45 分）2 回
- ・ビデオ撮影（オプション）

### 3日間 集中合宿

初日 13:30 集合 3日目 13:00 解散

- ・シートグループレッスン 3 回
- ・マンツーマンレッスン（45 分）3 回
- ・グループレッスン 1 回
- ・ビデオ撮影（オプション）

※7/18(土)～8/30(日)までは初日 15:00 集合

**開催日** 日程は別紙またはHPでご確認下さい。

**受講料** ◆ 2日間集中合宿：44,000 円 校長専属 66,000 円 ◆ 3日間集中合宿：66,000 円 校長専属 99,000 円

- ・別途傷害保険料が必要です・宿泊、食事別途一ステイプラン等（10 ページ）をご利用ください。
- ・土、日、祝日の受講は 1 日あたり 2,200 円プラスになります
- ・校長専属以外でインストラクターを指名する場合：2 日間は 4,400 円プラス、3 日間は 6,600 円プラスになります

グループでのオリジナル合宿承ります！

3名以上のグループなら、年間予定以外の日程でもオリジナル合宿ができます。

## マンツーマン レッスン

開催日：毎日（定休日を除く）

|               |   |                        |          |
|---------------|---|------------------------|----------|
| 平日騎乗料：5,500 円 | + | マンツーマンレッスン料 5,500 円    | 11,000 円 |
|               | + | 校長マンツーマンレッスン料 16,500 円 | 22,000 円 |
| 休日騎乗料：6,600 円 | + | マンツーマンレッスン料 5,500 円    | 12,100 円 |
|               | + | 校長マンツーマンレッスン料 16,500 円 | 23,100 円 |

・インストラクターを指名する場合は 1 レッスン 2,200 円プラスになります

\* 日程・料金などは変更になる場合があります。 \* すべての講座で傷害保険料が別途必要となります。

## ◆ 講座ご予約方法

まずは、ESJweb サイトのお問い合わせフォーム  
もしくはお電話でお問い合わせください。

**TEL:0265-25-8700**  
**https://www.equitation.jp**

講座のご案内と申込書を郵送いたします

申込書に必要事項をご記入の上、郵送してください。

講座参加費をお振込（銀行送金）ください。

講座に参加

## ◆ お問い合わせ

**(株) 日本トレッキング** 火曜定休

Tel: **0265-25-3000** Fax: 0265-25-5670

Web: <https://www.nihontrekking.com>

**乗馬学校 エクイテーションスクールジャパン** 火曜定休

Tel: **0265-25-8700** Fax: 0265-25-5670

Web: <https://www.equitation.jp>

**レストラン ランプ・ド・バレー** 月・火曜定休

Tel: **0265-25-3200** Fax: 0265-25-5670

〒395-0151 長野県飯田市北方 3462

## ◆ お食事・ご宿泊（飯田本校）



ESJ 飯田本校は、南アルプスの山並みと飯田市街地を一望できる素敵な場所にあります。本格イタリアンが楽しめるレストラン ランプドバレーとホテルが併設されていますので、乗馬の後はお食事とご宿泊をゆっくりとお楽しみください。

## ◆ 宿泊の方のお食事（オプション） ◆ 宿泊プラン

|         |         |                |        |
|---------|---------|----------------|--------|
| 朝食      | 1,100円  | 素泊             | 5,500円 |
| 夕食(コース) | 3,850円  | ステイプラン(1泊2食付)  | 9,900円 |
| 昼食      | 1,100円~ | B&B プラン(1泊朝食付) | 6,600円 |

※価格は税込です。

## ◆ アクセス（飯田本校）

## ◆ お車をご利用の場合

中央高速道路「飯田インターチェンジ」から 1.5km (約5分)。

## ◆ 中央高速バスをご利用の場合

新宿、立川、横浜、名古屋、大阪から  
飯田への高速バスが運行されています。

## ◆ 名古屋方面

名古屋駅南口「名鉄バスセンター」より、飯田行に乗車  
伊賀良バス停留所にて下車（1時間45分）

## ◆ 東京方面

新宿駅西口「バスタ新宿」より、飯田行に乗車  
伊賀良バス停留所にて下車（4時間）

## ◆ 大阪方面

「阪急梅田高速線のりば」より、箕輪行に乗車  
伊賀良バス停留所にて下車（4時間）



## 送迎いたします

バスの発着時間を連絡して頂ければ、送迎を致します。

送迎時間 9:20~17:30 ※7/18(土)~8/30(日)は9:20~18:30



乗馬学校エクイテーションスクールジャパン  
ESJGUIDE 2020

