

| 時間 | A 班 | B 班 |
|-----------|---------------------|---------------------|
| 9 : 0 0 | 受付開始 | |
| 9 : 1 5 | 開会式、スキーあわせ | |
| 9 : 4 5 | スキー実習（午前の部 9 0 分） | |
| 1 0 : 0 0 | | 受付開始 |
| 1 0 : 1 5 | | 開会式、スキーあわせ |
| 1 0 : 4 5 | | スキー実習（午前の部 9 0 分） |
| 1 1 : 1 5 | 午前の部終了、ウェア等乾燥 | |
| 1 1 : 3 0 | 昼食、休憩（スキーは不可） | |
| 1 2 : 1 5 | | 午前の部終了、ウェア等乾燥 |
| 1 2 : 3 0 | スキー実習（午後の部 1 2 0 分） | 昼食、休憩（スキーは不可） |
| 1 3 : 3 0 | | スキー実習（午後の部 1 2 0 分） |
| 1 4 : 3 0 | 片付け、着替え | |
| 1 5 : 0 0 | 閉会式、アンケート記入 | |
| 1 5 : 3 0 | | 片付け、着替え |
| 1 6 : 0 0 | | 閉会式、アンケート記入 |