

SKI CONDITIONING SEMINAR 2015 第2期

東急スポーツオアシス

スキーコンディショニングセミナー

参加者募集!

セミナースタッフ

アドバイザー **阿部良仁** (NSCAジャパン事務局長)
 チーフコーチ **豊野智広** (リッチフィールドスキースクール校長)
 コーチ **渡部秀文** (リッチフィールドスキースクール所属)

第2期テーマ

ポステリアルチェーンを活用した
 スキー運動感覚の習得(ロング・ショート)

2015スキーコンディショニングセミナーの第2期が9月上旬からスタートします。2期では1期で行なったフィジカルトレーニングをベースに、その動きをできるだけスキーの運動感覚に近づけていくことで、雪上での運動感覚を、より向上していただくのが目的です。また、アドバイザーである阿部良仁氏の直接指導を受けられる機会も作り、より実践的にトレーニングして、来たるシーズンに向けての準備を整えていただきたいと思います。継続は力なり。身体のコンディショニングを整えることがスキー上達には不可欠です。より充実したスキーライフを実践できるように、シーズン直前までしっかりとサポートしていきたいと思ひ、スタッフ一同みなさまのご参加をお待ちしています。

また個人の課題や目的に合わせたパーソナルコンディショニングも開催します。こちら、ぜひご利用ください。

開催会場 & 日程

開催店舗	プログラム	開催期間	曜日	開催時間	回数
新宿会場A	ベーシックプログラム	9月2日~11月4日	水曜	19時15分~20時45分	9回
新宿会場B	エキスパートプログラム	9月3日~11月5日	木曜	19時15分~20時45分	9回
新宿会場C	ベーシックプログラム	9月29日~11月3日	火曜	19時15分~20時45分	6回
聖路加会場	エキスパートプログラム	9月12日~11月7日	土曜	19時~20時45分	9回
武蔵小金井会場	ベーシックプログラム	9月6日~11月8日	日曜	9時45分~11時30分	9回
武蔵小杉会場	エキスパートプログラム	9月6日~11月8日	日曜	16時50分~18時35分	9回
大阪梅田会場	ベーシックプログラム	9月23日、11月3日	祝日	16時~18時	2回

プログラムの種類

ベーシックプログラム (BE) 基本的なトレーニングを中心に行なうプログラムです。トレーニングの負荷も参加者に合わせて行ないます。
 エキスパートプログラム (EX) 動作の正確さと目的に合わせた身体能力を引き出すことを目的に行ないます。テク・クラ・技術選へ向けての練習を行ないます。

セミナー料金

ビジター 5400円
(セミナーフィー、施設使用料込)
メンバー 3240円
(セミナーフィー)

表示した金額は1回分の料金です。★ 各回ごとにセミナーの内容は変わるので継続的な参加をおすすめします!

複数回参加の場合は **料金×参加回数** となります。

- ビジター料金はセミナー料金と施設使用料(一般のジムスペース及び無料スタジオプログラム利用可)が含まれます。
- メンバー料金はセミナー料金のみになります。オアシス会員または法人会員の方は、それぞれの契約条件にてご入館ください。
- 参加費の返金は致しかねます。途中での追加も可能ですので日程をご確認の上、少なめにお申込ください。後日、追加のお申込みをすることも可能です。

セミナーのお申し込み方法

STEP 1 / お申し込みはメールで!

必要情報 【参加希望者のお名前・ご住所・連絡可能電話番号・メールアドレス・参加希望会場・参加回数・初回参加日・緊急時の連絡先(ご家族などへ連絡が取れる電話番号)・オアシス会員の有無】を明記の上、下記のメールアドレスへ送信して、お申し込みください。

加圧トレーニング・パーソナルコンディショニングをご希望の方は、会場・日付・時間等を含めて上記の必要情報を明記の上、お申込みください。

info@richfield-ski.com

※セミナーに関するご質問なども、こちらのメールアドレスにお送りください!

STEP 2 / 3日以内にメールで返信!

お申し込みを確認後、受付完了の返信をいたします。
 (お申し込み後、3日を過ぎても返信がない場合には再度ご連絡ください)

STEP 3 / セミナー受講料の振り込み手続きを!

参加費はセミナー受講の5日前までに弊社口座(下記)まで、お振込みください。
 入金確認後、ビジターの方にはオアシス入館に関するご案内と入館用のチケットを送付します。

三菱東京UFJ銀行 日本橋支店 普通預金 5187531
 名義 リッチフィールド(カ)

確認事項

- 東急スポーツオアシスでは、刺青・タトゥーのある方のご利用をお断りしております。
- セミナー中のお怪我に関して、応急処置をさせていただきますが、その後の治療に関しては自己負担となりますので、予めご了承ください。

聖路加ガーデン会場(土曜日開催/1時間45分制) エキスパートプログラム

回数	開催日	時間	スタジオ	担当者
	9月5日(土)	休館日		
1	9月12日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	渡部
2	9月19日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
3	9月26日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
4	10月3日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
5	10月10日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
6	10月17日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
7	10月24日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
8	10月31日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	阿部・豊野
9	11月7日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野

〒184-0004
東京都小金井市本町5-38-36

武蔵小金井会場(日曜日開催/1時間45分制) ベーシックプログラム

回数	開催日	時間	スタジオ	担当者
1	9月6日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	阿部・豊野
2	9月13日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	渡部
	9月20日(日)	休館日		
3	9月27日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
4	10月4日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
5	10月11日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
6	10月18日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
7	10月25日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
8	11月1日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
9	11月8日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野

〒211-0063
神奈川県川崎市中原区小杉町1-403

武蔵小杉会場(日曜日開催/1時間45分制) エキスパートプログラム

回数	開催日	時間	スタジオ	担当者
1	9月6日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	阿部・豊野
2	9月13日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	渡部
3	9月20日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
4	9月27日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
5	10月4日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
6	10月11日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
7	10月18日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
	10月25日(日)	休館日		
8	11月1日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
9	11月8日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野

〒530-0002
大阪府大阪市北区
曽根崎新地2-3-21axビル7F

大阪梅田会場(2時間制) ベーシックプログラム

回数	開催日	時間	スタジオ	担当者
1	9月23日(祝)	16:00~18:00	スタジオ2	豊野
2	11月3日(祝)	16:00~18:00	スタジオ2	豊野

各会場日程および所在地

※主催者側や会場の都合により開催日時やスタジオ、担当スタッフが変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

〒162-0021
東京都新宿区歌舞伎町2-44-1
(東京都健康プラザ「ハイジア」内5~7階、地下1階)

新宿会場A(水曜日開催/1時間30分制) ベーシックプログラム

回数	開催日	時間	スタジオ	担当者
1	9月2日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	阿部・豊野
2	9月9日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
3	9月16日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
4	9月23日(水)	17:45~19:30	B1エクササイズルーム	渡部
	9月30日(水)	休館日		
5	10月7日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
6	10月14日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
7	10月21日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
8	10月28日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
9	11月4日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野

*9月2日・3日は工事により新宿店全館休館のため、B1エクササイズルームのみを使用する開催となります。新宿店の他の施設(シャワー等)は使えません。ご不便をおかけしますが、あらかじめご了承ください。

新宿会場B(木曜日開催/1時間30分制) エキスパートプログラム

回数	開催日	時間	スタジオ	担当者
1	9月3日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	阿部・豊野
2	9月10日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
3	9月17日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
4	9月24日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
5	10月1日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
6	10月8日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
	10月15日(木)	休館日		
7	10月22日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
8	10月29日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
9	11月5日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野

新宿会場C(火曜日開催/1時間30分制) ベーシックプログラム

回数	開催日	時間	スタジオ	担当者
1	9月29日(火)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
2	10月6日(火)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
3	10月13日(火)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
4	10月20日(火)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
5	10月27日(火)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
6	11月3日(火)	17:45~19:30	B1エクササイズルーム	渡部

私たちと一緒に、楽しく
トレーニングしましょう!

豊野智広 コーチ



渡部秀文 コーチ



加圧トレーニング & パーソナルコンディショニング
参加者募集中!

【加圧トレーニング】

限られた時間の中で効率良くトレーニング効果を発揮するトレーニング法です。ご自身のウエイトコントロールはもちろん、身体のバランス調整やご自身の課題となる部位を集中的にトレーニングすることが可能です。

期間: 8月18日~10月14日

(都合により、予約を制限させていただきます場合もあります)

会場: 東急スポーツオアシス 各店舗

火曜日/武蔵小金井店&新宿店

水曜日/浦和店

木曜日/新宿店

【パーソナルコンディショニング】

マンツーマンのトレーニングで身体の調整や筋力アップなど、さまざまな目的に合わせてコンディショニングを行ないます。特にマニュアル負荷でトレーニングを行ない、スキー特有の運動に合わせた筋力アップや動作の習得に有効です。

料金: 加圧トレーニング/6480円(1時間)

パーソナルコンディショニング/5400円(1時間)

※上記料金の他にスポーツオアシス会員以外の方は、別途、施設使用料(1回につき2160円)が必要です。



阿部良仁 アドバイザー



セミナーに関する資料請求および質問は
info@richfield-ski.com

リッチフィールド(株) 担当/豊野 まで!

参考ホームページ

☆東急スポーツオアシス: <http://www.sportsoasis.co.jp/>

☆リッチフィールド(豊野智広): <http://www.richfield-ski.com/>

2015 スキーコンディショニングセミナー第2期 <セミナープログラム>



ベーシックプログラム

	メインプログラム	サブプログラム	ボディメイク
①	エッジング基本動作 荷重動作	膝・股関節のスタビリティ ソフトジムスクワット	体幹強化 ★★ 腹筋強化①
②	エッジング基本動作2 荷重・回旋・角付け	バウンディング フットワーク	体幹強化 ★★ 腹筋強化②
③	切換え基本動作1 切換え&重心移動(基本)	膝・股関節のスタビリティ ソフトジムスクワット	体幹強化 ★★★ 腹筋強化③
④	切換え基本動作2 切換え&重心移動(応用)	バウンディング フットワーク	体幹強化 ★★★ 腹筋強化④
⑤	ロングターン① ターン動作の基礎確認	バランストレーニング ボール・ディスク エクササイズ	体幹強化 ★★★★★ 腹筋強化⑤
⑥	ロングターン② ターン動作の連続練習	バウンディング フットワーク	体幹強化 ★★★ 腹・背・側筋&上腕
⑦	ショートターン① ターン動作の基礎確認	バランストレーニング ボール・ディスク エクササイズ	体幹強化 ★★★★★ 体幹スペシャル
⑧	ショートターン② ターン動作の連続練習	バウンディング フットワーク	体幹強化 ★★★ 腹・背・側筋&上腕
⑨	ショートターン③ コブ対応練習	バランストレーニング ボール・ディスク エクササイズ	体幹強化 ★★★★★ 体幹スペシャル
⑩	総合練習 総合的・ターンバランス	バウンディング フットワーク	体幹強化 ★★★★★ 体幹スペシャル

新宿 A	武蔵小金井	新宿C	大阪梅田
9月2日	9月6日	9月29日	9月23日
9月9日	9月13日	10月6日	
9月16日	休館日	10月13日	
9月23日	9月27日	10月20日	
休館日	10月4日	10月27日	11月3日
10月7日	10月11日		
10月14日	10月18日	11月3日	
10月21日	10月25日		
10月28日	11月1日		
11月4日	11月8日		

エキスパートプログラム

	メインプログラム	サブプログラム	ボディメイク
①	エッジング基本動作 荷重動作	膝・股関節のスタビリティ ソフトジムスクワット	体幹強化 ★★★ 腹筋強化①
②	エッジング基本動作2 荷重・回旋・角付け	スピードドリル フットワーク	体幹強化 ★★★ 腹筋強化②
③	切換え基本動作1 切換え&重心移動(基本)	膝・股関節のスタビリティ ソフトジムスクワット	体幹強化 ★★★★★ 腹筋強化③
④	切換え基本動作2 切換え&重心移動(応用)	スピードドリル フットワーク	体幹強化 ★★★★★ 腹筋強化④
⑤	ロングターン① ターン動作の基礎確認	バランストレーニング 片足バランス	体幹強化 ★★★★★ 腹筋強化⑤
⑥	ロングターン② ターン動作の連続練習	スピードドリル フットワーク	体幹強化 ★★★ 腹・背・側筋&上腕
⑦	ショートターン① ターン動作の基礎確認	バランストレーニング 片足バランス	体幹強化 ★★★ 体幹スペシャル
⑧	ショートターン② ターン動作の連続練習	スピードドリル フットワーク	体幹強化 ★★★★★ 腹・背・側筋&上腕
⑨	ショートターン③ コブ対応練習	バランストレーニング 全身のバランス	体幹強化 ★★★★★ 腹・背・側筋&上腕
⑩	総合練習 総合的・ターンバランス	スピードドリル フットワーク	体幹強化 ★★★★★ 腹・背・側筋&上腕

新宿 B	聖路加	武蔵小杉
9月3日	休館日	9月6日
9月10日	9月12日	9月13日
9月17日	9月19日	9月20日
9月24日	9月26日	9月27日
10月1日	10月3日	10月4日
10月8日	10月10日	10月11日
休館日	10月17日	10月18日
10月22日	10月24日	休館日
10月29日	10月31日	11月1日
11月5日	11月7日	11月8日