

SKI CONDITIONING SEMINAR 2016 第2期

参加者募集!

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

セミナースタッフ

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)

アドバイザー **阿部良仁** (NSCAジャパン事務局長)

サポートコーチ **渡部秀文**

第2期テーマ

スキー上達のための身体のコントロール

2016スキーコンディショニングセミナー第2期のご案内です。

第2期では、1期で行なったポステリアルチェーン(身体背面の筋肉のつながり)を活用して、その成果を雪上にて発揮するためのスキルトレーニングを行なっていきます。さらに身体をコントロールすることにも注目し、柔軟性の向上や巧みに身体を動かすポイントについても掘り下げるトレーニングも行ないます。良いコンディションでスキーシーズンインを迎えるために、ぜひともスキーコンディショニングセミナーをご活用ください。

また、個々の目的やニーズに合わせたパーソナルコンディショニングも好評開催中です。今季より90分のプログラムも新設して「しっかりと鍛える!」を実践しています。スキーコンディショニングセミナー、パーソナルコンディショニングともに参加者募集中です。みなさまのご参加を、お待ちしております!

開催店舗 プログラム 開催期間 曜日 開催時間 回数

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	8月31日~11月9日	水曜	19時15分~20時45分	11回
新宿会場B	エキスパートプログラム	9月1日~11月10日	木曜	19時15分~20時45分	10回
聖路加会場	エキスパートプログラム	8月27日~10月29日	土曜	19時~20時45分	10回
武蔵小金井会場	ベーシックプログラム	8月28日~11月6日	日曜	9時45分~11時30分	11回
青山会場	エキスパートプログラム	8月28日~11月6日	日曜	17時45分~19時30分	10回
大阪梅田会場	ベーシックプログラム	9月19日・10月10日・11月3日	祝日	16時~18時	3回

開催会場 & 日程

プログラムの種類

ベーシックプログラム (BE)

エキスパートプログラム (EX)

基本動作の確認から徐々に負荷を上げていく流れで行ないます。セミナー初参加の方にオススメです!

技術向上を目的とした実践的なトレーニングを行ないます。

プライズテスト合格、技術選にチャレンジする方にオススメです!

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)

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。

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、お申し込みください。

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!

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、応急処置をさせて頂きますが、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。

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、お振り込みください。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)

セミナーのお申し込み方法

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
1	8月27日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
2	9月3日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野・阿部
3	9月10日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
4	9月17日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	渡部
5	9月24日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
6	10月1日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
7	10月8日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
8	10月15日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
9	10月22日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
10	10月29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	8月28日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
2	9月4日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野・阿部
3	9月11日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
4	9月18日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	渡部
5	9月25日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
6	10月2日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
7	10月9日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
8	10月16日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
9	10月23日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
10	10月30日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
11	11月6日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野

〒107-0061
東京都港区北青山2-8-44 TEPIA B2F

青山会場(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	8月28日(日)	17:45~19:30	スタジオ2	豊野
2	9月4日(日)	17:45~19:30	スタジオ2	豊野・阿部
3	9月11日(日)	17:45~19:30	スタジオ2	豊野
4	9月18日(日)	17:45~19:30	スタジオ2	渡部
	9月25日(日)	休館日		
5	10月2日(日)	17:45~19:30	スタジオ2	豊野
6	10月9日(日)	17:45~19:30	スタジオ2	豊野
7	10月16日(日)	17:45~19:30	スタジオ2	豊野
8	10月23日(日)	17:45~19:30	スタジオ2	豊野
9	10月30日(日)	17:45~19:30	スタジオ2	豊野
10	11月6日(日)	17:45~19:30	スタジオ2	豊野



〒530-0002
大阪府大阪市北区
曽根崎新地2-3-21 ax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19日(祝)	16:00~18:00	スタジオ2	豊野
2	10月10日(祝)	16:00~18:00	スタジオ2	豊野
3	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	8月31日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野・阿部
2	9月7日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
3	9月14日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
4	9月21日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
5	9月28日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
6	10月5日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
7	10月12日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
8	10月19日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
9	10月26日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
10	11月2日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
11	11月9日(水)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野

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1日(木)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野・阿部
2	9月8日(木)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
	9月15日(木)	休館日		
3	9月22日(木)	17:45~19:30	BEKサザイルーム	豊野
4	9月29日(木)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
5	10月6日(木)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
6	10月13日(木)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	渡部
7	10月20日(木)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
8	10月27日(木)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野
9	11月3日(木)	17:45~19:30	BEKサザイルーム	豊野
10	11月10日(木)	19:15~20:45	BEKサザイルーム	豊野

※新宿会場Bの9月22日(秋分の日)と11月3日(文化の日)は祝日開催のため、開催時間が他の日と異なりますのでご注意ください。

※青山会場の開催時間は第1期とは異なり17時45分スタートになりますので、ご注意ください。

参加者募集中!

パーソナルコンディショニング

【パーソナルコンディショニングとは】

パーソナルコンディショニングは、ご自身の身体能力を最大限に引き出すことが目標です。最高のボディコンディションを手に入れたい方はご利用ください。その成果は必ず滑りに大きな変化をもたらします。参加者に合わせてトレーニングプログラムを組み立て、計画的にトレーニングを行ないます。

パーソナルコンディショニング担当コーチ/豊野智広 サポートコーチ/渡部秀文
(渡部コーチは、9月6日~22日のパーソナル期間内にて、ご予約・ご指名を承ります)

期間: 8月27日~11月10日

※都合により、パーソナルコンディショニングを開催できない日もあります。詳しくはリッチフィールドスキースクールまでお問い合わせください。

会場: 東急スポーツオアシス 各店舗

新宿店/火・水・木・金曜日の午後に受講可能
武蔵小金井店/火曜日の午前に受講可能
聖路加店/土曜日の午後に受講可能

料金: 60分/6480円、90分/9720円

※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。

豊野智広 チーフコーチ
渡部秀文 サポートコーチ



**私たちと一緒に、楽しく
トレーニングしましょう!**



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/>