RICHFIELD

ひと、とき、輝く TOKYU SPORTS OASIS

SKI CONDITIONING SEMINAR 2018 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）

セミナースタッフ **渡部秀文**（SAJナショナルデモンストレーター）

第2期テーマ

脚部・体幹部の動きをスキー動作に合わせる

スキーコンディショニングセミナー2期では、スキルトレーニング（スキーの技術要素を含む）を中心とした内容で開催します。エッジング時の身体の使い方や角付けの行ない方、スキー操作時における脚部の使い方など、実際に滑走する中で意識しなければいけないところを中心に、「基本」・「ロング」・「ショート」と3段階に分けてプログラムを構成しています。シーズンインの前に、滑るための身体作りに、このセミナーをご活用いただきたいと思っています。

当セミナーでは、基本を中心としたプログラムで、幅広いレベルの人に参加しやすい内容の「ベーシック」と、より高い目標を掲げたい方におすすめの「エキスパート」と、志向やレベルに合わせたプログラムをご用意しております。ご自身のレベルや目標、そして日程や会場など、ご都合に合わせてお選びください。みなさまのご参加を、お待ちしております！

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	8月29日～10月31日	水曜	19時15分～20時45分	10回
新宿会場B	エキスパートプログラム	8月31日～11月2日	金曜	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	9月1日～10月27日	土曜	19時～20時45分	8回
武蔵小金井会場	ベーシックプログラム	9月2日～11月4日	日曜	9時45分～11時30分	10回
青山会場	エキスパートプログラム	9月2日～11月4日	日曜	18時10分～19時40分	10回
大阪梅田会場	ベーシックプログラム	9月24日・10月8日	祝日	16時30分～18時30分	2回

プログラムの種類

ベーシックプログラム（**BE**）　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もオススメです！

エキスパートプログラム（**EX**）　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などにオススメです！

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）

表示した金額は**1回分**の料金です。

複数回参加の場合は**料金×参加回数**となります。

★ 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！

- 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。

※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。

【主催】リッチフィールド株式会社　担当／豊野　　【協力】（株）東急スポーツオアシス

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。

〒104-6591
東京都中央区明石町8番
聖路加タワーB2F

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	9月1日(土)	19:00～20:45	スタジオ２	阿部・豊野
2	9月8日(土)	19:00～20:45	スタジオ２	豊野
3	9月15日(土)	19:00～20:45	スタジオ２	渡部
4	9月22日(土)	19:00～20:45	スタジオ２	豊野
5	9月29日(土)	19:00～20:45	スタジオ２	豊野
6	10月6日(土)	19:00～20:45	スタジオ２	豊野
7	10月13日(土)	19:00～20:45	スタジオ２	豊野
	10月20日(土)	休館日		
8	10月27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2日(日)	9:45～11:30	スタジオ2	阿部・豊野
2	9月9日(日)	9:45～11:30	スタジオ2	豊野
3	9月16日(日)	9:45～11:30	スタジオ2	渡部
4	9月23日(日)	9:45～11:30	スタジオ2	豊野
5	9月30日(日)	9:45～11:30	スタジオ2	豊野
6	10月7日(日)	9:45～11:30	スタジオ2	豊野
7	10月14日(日)	9:45～11:30	スタジオ2	豊野
8	10月21日(日)	9:45～11:30	スタジオ2	豊野
9	10月28日(日)	9:45～11:30	スタジオ2	豊野
10	11月4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	9月2日(日)	18:10～19:40	スタジオ1	阿部・豊野
2	9月9日(日)	18:10～19:40	スタジオ1	豊野
3	9月16日(日)	18:10～19:40	スタジオ1	渡部
4	9月23日(日)	18:10～19:40	スタジオ1	豊野
5	9月30日(日)	18:10～19:40	スタジオ1	豊野
6	10月7日(日)	18:10～19:40	スタジオ1	豊野
7	10月14日(日)	18:10～19:40	スタジオ1	豊野
8	10月21日(日)	18:10～19:40	スタジオ1	豊野
9	10月28日(日)	18:10～19:40	スタジオ1	豊野
10	11月4日(日)	18:10～19:40	スタジオ1	豊野

〒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29日(水)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	阿部・豊野
2	9月5日(水)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
3	9月12日(水)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
4	9月19日(水)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
5	9月26日(水)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
6	10月3日(水)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
7	10月10日(水)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
8	10月17日(水)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
9	10月24日(水)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
10	10月31日(水)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野

新宿会場B（金曜日開催／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	8月31日(金)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	阿部・豊野
2	9月7日(金)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
3	9月14日(金)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
4	9月21日(金)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
5	9月28日(金)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
6	10月5日(金)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
7	10月12日(金)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
8	10月19日(金)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
9	10月26日(金)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	豊野
10	11月2日(金)	19:15～20:45	B1エクササイズルーム	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24日(祝)	16:30～18:30	スタジオ2	豊野
2	10月8日(祝)	16:30～18:30	スタジオ2	豊野

阿部良仁　アドバイザー

豊野智広
チーフコーチ

私たちと一緒に、楽しくトレーニングしましょう！

参加者募集中！

パーソナルコンディショニング

期間：8月28日～11月2日（第2期）
※都合により、開催できない日があることや予約を制限させていただく場合もあります。詳細についてはリッチフィールドスキースクールに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・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人は、別途、施設使用料（1回につき2160円）が必要です。

パーソナルコンディショニング担当コーチ／豊野智広

【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のお申込み方法は、通常のセミナーと同じです（表面参照）。お申込み時のメールにはご希望の会場と日時をお知らせください。

RICHFIELD

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/