

SKI CONDITIONING SEMINAR 2020

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

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)

セミナーテーマ

状況に対応したポジションの習得

たいへんお待たせしました、2020年のスキーコンディショニングセミナーを、9月中旬より開始させていただきます。

コロナ禍という状況での開催となるため、感染拡大の防止対策を十分に準備、配慮いたしますが、ご参加される皆様方にも、体調をご確認の上、無理のない範囲でご参加いただけますよう、お願い申し上げます。

今回はスキルトレーニングを中心に行ないますが、参加者の現状の体調に合わせまして、フィジカルとスキルの両プログラムを組み立てながら、開催していきたいと思っております。

限られた期間となりますが、充実したスキーライフの継続のために、ご利用いただけましたら幸いです。

どうぞ、よろしくお願い申し上げます!

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	9月9日～11月11日	水曜	19時15分～20時45分	9回
聖路加会場	エキスパートプログラム	9月12日～11月14日	土曜	18時10分～19時40分	10回
武蔵小金井会場	ベーシックプログラム	9月13日～11月15日	日曜	9時10分～10時40分	9回
大阪梅田会場	ベーシックプログラム	9月21日	祝日	16時～18時	2回
		10月25日	日曜	17時30分～19時30分	

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もオススメです!
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などにオススメです!

★ 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!

セミナー料金

オアシス非会員

ビジター 5500円
(セミナーフィー、施設使用料込)

オアシス会員

メンバー 3300円
(セミナーフィー)

表示した金額は1回分の料金(税込)です。

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、少なめにお申しください。後日、追加のお申し込みをすることも可能です。

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・参加日程・緊急時の連絡先(ご家族などへ連絡が取れる電話番号)・施設利用チケットの要・不要】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。

※今季は定員制となりますので、参加日程も必ず明記くださいますよう、お願い申し上げます。

※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。

※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!

info@richfield-ski.com

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。

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UFJ銀行 日本橋支店 普通預金 5187531 リッチフィールド(カ)

セミナーのお申し込み方法

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。

【定員8名】

〒184-0004
東京都小金井市本町5-38-36

回数	開催日	時間	スタジオ	担当者
1	9月13日(日)	9:10~10:40	スタジオ2	豊野
	9月20日(日)	休館日		
2	9月27日(日)	9:10~10:40	スタジオ2	豊野
3	10月4日(日)	9:10~10:40	スタジオ2	豊野
4	10月11日(日)	9:10~10:40	スタジオ2	豊野
5	10月18日(日)	9:10~10:40	スタジオ2	豊野
6	10月25日(日)	9:10~10:40	スタジオ2	豊野
7	11月1日(日)	9:10~10:40	スタジオ2	豊野
8	11月8日(日)	9:10~10:40	スタジオ2	豊野
9	11月15日(日)	9:10~10:40	スタジオ2	豊野

【定員8名】

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

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

【定員10名】

〒104-6591
東京都中央区明石町8番
聖路加タワーB2F

回数	開催日	時間	スタジオ	担当者
1	9月12日(土)	18:10~19:40	スタジオ2	豊野
2	9月19日(土)	18:10~19:40	スタジオ2	豊野
3	9月26日(土)	18:10~19:40	スタジオ2	豊野
4	10月3日(土)	18:10~19:40	スタジオ2	豊野
5	10月10日(土)	18:10~19:40	スタジオ2	豊野
6	10月17日(土)	18:10~19:40	スタジオ2	豊野
7	10月24日(土)	18:10~19:40	スタジオ2	豊野
8	10月31日(土)	18:10~19:40	スタジオ2	豊野
9	11月7日(土)	18:10~19:40	スタジオ2	豊野
10	11月14日(土)	18:10~19:40	スタジオ2	豊野

【定員10名】

〒530-0002
大阪府大阪市北区
豊崎新地2-3-21axビル7F

回数	開催日	時間	スタジオ	担当者
1	9月21日(祝)	16:00~18:00	スタジオ2	豊野
2	10月25日(日)	17:30~19:30	スタジオ2	豊野

**感染の予防・拡大防止
ご協力をお願い**

- ご来館時の手指消毒、検温の実施
- セミナー参加人数の制限
- マスクの着用(スポーツ用フェイスマスク可)
- 負荷の強い運動の制限
- 定期的な飲み物の摂取



参加者募集中!

パーソナル コンディショニング

期間: 9月12日~11月14日

※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きます。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 下記各店舗

○青山店/木曜日の15時~22時に受講可能

○聖路加店/土曜日の15時~17時30分に受講可能

料金: 60分/6600円、90分/9900円

※上記料金(税込)の他に、オアシス会員以外の方は、別途、施設使用料(1回につき2200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。

複数参加のセミナーに不安な方は、こちらのご利用もご検討ください!



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!



RICHFIELD

参考ホームページ

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

☆リッチフィールド: <http://www.richfield-ski.com/>

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!