



TOKYU SPORTS

OASIS

東急スポーツオアシス

SKI CONDITIONING SEMINAR

2022

参加者募集!

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** (元・NSCAジャパン事務局長)京都大学・オレゴン州立大学を卒業。アメリカ・コロラド州に本部がある [NSCA / National Strength & Conditioning Association] の日本支部で16年間、事務局長として勤務。
NSCAストレングス&コンディショニングスペシャリスト

セミナーテーマ

第1期 / 基礎体力の向上・機能向上

第2期 / 基礎ポジションからの動作能力向上

開催会場 & 日程

開催店舗	プログラム	開催期間	開催時間	料金 (1回)
新宿	ベーシック	① 6月30日～8月9日 (7回)	木曜日 / 21時05分～22時35分 (1.5時間制) ※8月9日(1期)と11月1日(2期)は【火曜日】開催となります	A:5500円 B:3300円
		② 9月1日～11月1日 (10回)		
聖路加	エキスパート	① 7月2日～8月13日 (7回)	土曜日 / 18時15分～20時15分 (2時間制)	A:6600円 B:4400円
		② 9月3日～11月5日 (10回)		
武蔵小金井	ベーシック	① 7月2日～8月13日 (7回)	土曜日 / 8時～9時30分 (1.5時間制)	A:5500円 B:3300円
		② 9月3日～11月5日 (10回)		
大阪梅田	エキスパート	① 7月18日 (1回)	祝日 / 16時～18時 (2時間制)	A:6600円 B:4400円
		② 9月19日・11月3日 (2回)		

A:ピジター B:メンバー

セミナー料金

オアシス非会員 (セミナーフィー、施設使用料込)

オアシス会員 (セミナーフィー)

ピジター / 5500円 (1.5時間制会場) ・ 6600円 (2時間制会場) メンバー / 3300円 (1.5時間制会場) ・ 4400円 (2時間制会場)

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。ピ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。

★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!

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!

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・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。

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、ピ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。

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。

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がございますので、あらかじめご了承ください。

※「☆」のある開催日は阿部アドバイザーの来場予定日

第1期スケジュール

〒184-0004 東京都小金井市本町5-38-36

ベースックプログラム
武蔵小金井会場(土曜日/1時間30分制)

回数	開催日	時間	スタジオ
1	7月2日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
2	7月9日(土)	8:00~9:30	スタジオ2 ☆
3	7月16日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
4	7月23日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
5	7月30日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
6	8月6日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
7	8月13日(土)	8:00~9:30	スタジオ2

〒104-6591 東京都中央区明石町8番 聖路加タワーB2F

エキスパートプログラム
聖路加会場(土曜日/2時間制)

回数	開催日	時間	スタジオ
1	7月2日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
2	7月9日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
3	7月16日(土)	18:15~20:15	スタジオ2 ☆
4	7月23日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
5	7月30日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
6	8月6日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
7	8月13日(土)	18:15~20:15	スタジオ2

〒530-0002 大阪府大阪市北区豊崎新地2-3-21 axビル7F

エキスパートプログラム
大阪梅田会場(祝日/2時間制)

回数	開催日	時間	スタジオ
1	7月18日(月・祝)	16:00~18:00	スタジオ2

〒162-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-44-1

ベースックプログラム
新宿会場(木曜日/1時間30分制)※8月9日のみ火曜日開催

回数	開催日	時間	スタジオ
1	6月30日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
2	7月7日(木)	21:05~22:35	スタジオ1 ☆
3	7月14日(木)	21:05~22:55	スタジオ1
4	7月21日(木)	21:05~22:55	スタジオ1
5	7月28日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
6	8月4日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
7	8月9日(火)	21:25~22:55	スタジオ1

※「☆」のある開催日は阿部アドバイザーの来場予定日

第2期スケジュール

ベースックプログラム
武蔵小金井会場(土曜日/1時間30分制)

回数	開催日	時間	スタジオ
1	9月3日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
2	9月10日(土)	8:00~9:30	スタジオ2 ☆
3	9月17日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
4	9月24日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
5	10月1日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
6	10月8日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
7	10月15日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
8	10月22日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
9	10月29日(土)	8:00~9:30	スタジオ2
10	11月5日(土)	8:00~9:30	スタジオ2

エキスパートプログラム
聖路加会場(土曜日/2時間制)

回数	開催日	時間	スタジオ
1	9月3日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
2	9月10日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
3	9月17日(土)	18:15~20:15	スタジオ2 ☆
4	9月24日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
5	10月1日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
6	10月8日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
7	10月15日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
8	10月22日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
9	10月29日(土)	18:15~20:15	スタジオ2
10	11月5日(土)	18:15~20:15	スタジオ2

エキスパートプログラム
大阪梅田会場(祝日/2時間制)

回数	開催日	時間	スタジオ
1	9月19日(月・祝)	16:00~18:00	スタジオ2
2	11月3日(木・祝)	16:00~18:00	スタジオ2

ベースックプログラム
新宿会場(木曜日/1時間30分制)※11月1日のみ火曜日開催

回数	開催日	時間	スタジオ
1	9月1日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
2	9月8日(木)	21:05~22:35	スタジオ1 ☆
3	9月15日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
4	9月22日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
5	9月29日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
6	10月6日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
7	10月13日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
8	10月20日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
9	10月27日(木)	21:05~22:35	スタジオ1
10	11月1日(火)	21:25~22:55	スタジオ1

お申込みは

1期 6月13日(月) 2期 8月15日(月) からスタート!

パーソナル コンディショニング

【複数名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!】

第1期 6月29日~8月13日
第2期 8月31日~11月5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/水曜日の17:00~21:00

○新宿店/木曜日の17:45~20:45

○聖路加店/土曜日の15:00~18:00

※表示以外の時間帯をご希望の場合はお問い合わせください。

※新宿会場および聖路加会場については60分のみ受付可能

※青山会場については60分、90分のどちらにも受付可能

料金: 60分/7700円、90分/1万1000円

※オアシス会員以外でお申込みのビジターは、上記料金(税込)の他に、別途、施設使用料として2200円が必要となります。

【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、身体能力を最大限に引き出せるようにすることが目標です。目標とするボディコンディションを目指して、その成果は必ず滑りに大きな変化をもたらすでしょう。体力、技術、目標に合わせたトレーニングプログラムを組み立て、計画的なトレーニングを行ないます。

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)
	●定期的な飲み物の摂取



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!