

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

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

スキルトレーニング
 「エッジングから切り換え動作をコントロールする」

6月末からスタートしているスキーコンディショニングセミナーの第2期のご案内です。1期で行なったフィジカルトレーニングを基に2期では実践的なスキー技術に連動したトレーニングを行ないます。その中でも今年は「エッジングから切り換え動作をコントロールする」ことを中心に基本的な運動感覚の習得だけでなくロング・ショート・コブ斜面など様々なリズムに特化した運動感覚の習得も目指します。ぜひ、この機会にスキーコンディショニングセミナーでバランスの良い身体と技術を身につけてください。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	9月3日~11月5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	9月4日~11月6日	木曜	19時15分~20時45分	9回
新宿会場C	エキスパートプログラム	9月5日~11月7日	金曜	19時15分~20時45分	10回
川口会場	ベーシックプログラム	9月6日~11月8日	土曜	15時25分~17時10分	10回
聖路加会場	エキスパートプログラム	9月6日~11月8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7日~11月9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7日~11月9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15日・10月13日・11月3日	祝日	16時~18時	3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せん。
 エキスパートプログラム (EX) 運動の正確さに重点を置き、目的に合わせた身体能力を引き出します。テクニカル・クラウンプライズなど上級者のためのトレーニングプログラムです。

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。★ トレーニング効果を上げるためにも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

※2014年8月16日(土)~24日(日)の期間は海外出張のため、すべての受付業務を休止とさせていただきます。お申し込みは、上記期間以外でお願いいたします。

STEP 1

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にお送りください!

STEP 2

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

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。

川口会場(土曜日開催/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(土)	15:25~17:10	スタジオ2	豊野
2	9月13日(土)	15:25~17:10	スタジオ2	渡部
3	9月20日(土)	15:25~17:10	スタジオ2	渡部
4	9月27日(土)	15:25~17:10	スタジオ2	豊野
5	10月4日(土)	15:25~17:10	スタジオ2	豊野
6	10月11日(土)	15:25~17:10	スタジオ2	豊野
7	10月18日(土)	15:25~17:10	スタジオ2	豊野
8	10月25日(土)	15:25~17:10	スタジオ2	豊野
9	11月1日(土)	15:25~17:10	スタジオ2	豊野
10	11月8日(土)	15:25~17:10	スタジオ2	豊野

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6日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
2	9月13日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	渡部
	9月20日(土)	休館日		
3	9月27日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
4	10月4日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	阿部・豊野
5	10月11日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
6	10月18日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
7	10月25日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
8	11月1日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野
9	11月8日(土)	19:00~20:45	スタジオ2	豊野

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7日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
2	9月14日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	渡部
3	9月21日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	阿部・渡部
4	9月28日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
	10月5日(日)	休館日		
5	10月12日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
6	10月19日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
7	10月26日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
8	11月2日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野
9	11月9日(日)	9:45~11:30	スタジオ2	豊野

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7日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
2	9月14日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	渡部
3	9月21日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	阿部・渡部
4	9月28日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
	10月5日(日)	休館日		
5	10月12日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
6	10月19日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
7	10月26日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
8	11月2日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野
9	11月9日(日)	16:50~18:35	スタジオ2	豊野

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15日(祝)	16:00~18:00	スタジオ2	豊野
2	10月13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

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/>

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。

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3日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	阿部・豊野
2	9月10日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
3	9月17日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
4	9月24日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
5	10月1日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
6	10月8日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
7	10月15日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
8	10月22日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
9	10月29日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
10	11月5日(水)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	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4日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	阿部・豊野
2	9月11日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
3	9月18日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
4	9月25日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
5	10月2日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
6	10月9日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
7	10月16日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
8	10月23日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
	10月30日(木)	休館日		
9	11月6日(木)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野

新宿会場C(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	9月5日(金)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
2	9月12日(金)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	渡部
3	9月19日(金)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	渡部
4	10月26日(金)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
5	10月3日(金)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
6	10月10日(金)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
7	10月17日(金)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
8	10月24日(金)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
9	10月31日(金)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野
10	11月7日(金)	19:15~20:45	B1エクササイズルーム	豊野



私たちと一緒に楽しくトレーニングしましょう!

渡部秀文 コーチ

豊野智広 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よくトレーニング効果を発揮するトレーニングです。マンツーマンでトレーニングする中で、ご自身のウェ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ポイントを集中的なトレーニングで改善します。

●パーソナルコンディショニング
マンツーマンでのトレーニングで、ご自身の目標を達成するためのお手伝いをさせていただきます。内容は必要な筋力を鍛え、身体のバランスを調整します。またスキーコンディショニングセミナーで行なっているトレーニングも取り入れてスキー上達のための必要なトレーニングプログラムを実施します。

期間:6月24日スタート
(11月中旬まで、10月後半は開催できない日もあります)

会場:東急スポーツオアシス
火曜日/武蔵小金井店&新宿店
水曜日/浦和店
木曜日/新宿店

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。



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!