

Presented by



参加者募集!

スポーツオアシス SKI CONDITIONING SEMINAR 2024

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・基礎ポジションの習得

第2期/基本動作の習得・基礎体力と運動機能の向上

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) |
|-------|--------|--------------------|--|--------------------|
| 武蔵小金井 | ベーシック | ① 7月6日～8月12日(6回) | 土曜日/9時～10時30分(1.5時間制) | A:5500円 B:3300円 |
| | | ② 8月31日～11月2日(10回) | | |
| 聖路加 | エキスパート | ① 6月29日～8月12日(7回) | 土曜日/18時～20時(2時間制) | A:6600円 B:4400円 |
| | | ② 8月31日～11月2日(10回) | | |
| 青山 | エキスパート | ① - | 日曜日/17時～19時(2時間制) | A:6600円 B:4400円 |
| | | ② 10月6日～11月3日(5回) | | |
| 大阪梅田 | エキスパート | ① 7月15日(1回) | 日曜・祝日/1期 17時15分～19時15分(2時間制) 2期 16時～18時(2時間制) | A:6600円 B:4400円 |
| | | ② 9月23日・11月4日(2回) | | |

A:ビジター 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)

ビジター/5500円(1.5時間制会場)・6600円(2時間制会場)

オアシス会員(セミナーフィー)

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。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。

☆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!

☆個別の“パーソナルコンディショニング”もご利用ください! 詳しくは裏面へ!

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。

セミナーのお申し込み方法

info@richfield-ski.com

※申込みに限らず、セミナーに関するご質問などもお気軽にお送りください。このQRをスキャンすると簡単です。



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。

振込先

口座 三菱UFJ銀行 日本橋支店 普通 5187531 リッチフィールド(カ)

確認事項

- 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。

【主催】リッチフィールド株式会社 担当/豊野

【協力】株式会社スポーツオアシス

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がございますので、あらかじめご了承ください。

第1期スケジュール

ベーシックプログラム 東京都小金井市本町5-38-36 〒184-0004
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6日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 2 | 7月13日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 3 | 7月20日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 4 | 7月27日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 5 | 8月3日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 6 | 8月10日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |

エキスパートプログラム 東京都中央区明石町8番 聖路加タワーB2F 〒104-6591
聖路加会場(土曜日/2時間制)

| 回数 | 開催日 | 時間 | スタジオ |
|----|----------|-------------|-------|
| 1 | 6月29日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 2 | 7月6日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 3 | 7月13日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 4 | 7月20日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 5 | 7月27日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 6 | 8月3日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 7 | 8月10日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |

エキスパートプログラム 大阪府大阪市北区豊崎新地2-3-21 axビル7F 〒530-0002
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15日(月・祝) | 17:15~19:15 | スタジオ2 |

感染の予防・拡大防止
ご協力をお願い

- セミナー参加人数の制限
- 定期的な飲み物の摂取

第2期スケジュール

ベーシックプログラム 東京都小金井市本町5-38-36 〒184-0004
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 | 8月31日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 2 | 9月7日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 3 | 9月14日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 4 | 9月21日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 5 | 9月28日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 6 | 10月5日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 7 | 10月12日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 8 | 10月19日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 9 | 10月26日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |
| 10 | 11月2日(土) | 9:00~10:30 | スタジオ2 |

エキスパートプログラム 東京都中央区明石町8番 聖路加タワーB2F 〒104-6591
聖路加会場(土曜日/2時間制)

| 回数 | 開催日 | 時間 | スタジオ |
|----|-----------|-------------|-------|
| 1 | 8月31日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 2 | 9月7日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 3 | 9月14日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 4 | 9月21日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 5 | 9月28日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 6 | 10月5日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 7 | 10月12日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 8 | 10月19日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 9 | 10月26日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |
| 10 | 11月2日(土) | 18:00~20:00 | スタジオ1 |

エキスパートプログラム 東京都港区北青山2-8-44 TEPIA B2F 〒107-0061
青山会場(日曜日/2時間制)

| 回数 | 開催日 | 時間 | スタジオ |
|----|------------|-------------|-------|
| 1 | 9月23日(月・祝) | 16:00~18:00 | スタジオ2 |
| 2 | 11月4日(月・祝) | 16:00~18:00 | スタジオ2 |

エキスパートプログラム 東京都港区北青山2-8-44 TEPIA B2F 〒107-0061
青山会場(日曜日/2時間制)

| 回数 | 開催日 | 時間 | スタジオ |
|----|-----------|-------------|-------|
| 1 | 10月6日(日) | 17:00~19:00 | スタジオ1 |
| 2 | 10月13日(日) | 17:00~19:00 | スタジオ1 |
| 3 | 10月20日(日) | 17:00~19:00 | スタジオ1 |
| 4 | 10月27日(日) | 17:00~19:00 | スタジオ1 |
| 5 | 11月3日(日) | 17:00~19:00 | スタジオ1 |

お申し込みは **1期 6月16日(日)** **2期 8月17日(土)** からスタート!

パーソナル コンディショニング

第1期 6月26日~8月10日
第2期 8月28日~11月2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: スポーツオアシス 下記各店舗

- 青山店/水・木 曜日の16:00~20:00
- 聖路加店/土 曜日の15:30~17:30

※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。

※青山会場については60分、90分のどちらも受付可能

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ピジターは、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。

【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!】



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、目標に合わせて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。



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

☆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/>

