

OGASAKA レーシングサポートキャラバン in 東京

スポーツの秋！楽しくトレーニングして運動パフォーマンスアップを目指しましょう！
すべてのスポーツのパフォーマンスアップのポイントとなる重心位置の確認と重心のコントロール、体幹の強化をメインに自身の身体をしっかりとコントロールする為のコーディネーション能力の向上を目的としたトレーニングを紹介させていただきます。下記日程のとおり計画いたしました。各スポーツにおけるベースアップトレーニングを楽しくおこないましょう。何かとお忙しい時節柄とは思いますが、皆様のご参加お待ちしております。午前中はスキーマーカーのスキーチューンナップ講習会を行います。滑りやすく、速いスキーに育てましょう。

日 程	令和5年9月23日（土）
場 所	小賀坂スキー東京営業所 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 4-4-11 内藤ビル 1階 03-3367-3693
参加費	1,500 円（施設使用料協力費、講習代として）
集 合	AM9:30 受付開始
解 散	PM4:00 解散
内 容	AM10:00～AM11:30 チューンナップ講習会 PM1:00～PM3:30 屋外（公園）におけるフィジカルトレーニング
注 意	天候等により実施内容、スケジュール等変更になることがあります。
持参物	陸トレ用具・保険証・筆記用具
申込みフォーム→	https://forms.gle/yot9Uz8iSSHymm8

締め切り 9月15日もしくは、各会場定員20名とさせていただきます。

注 意 感染対策といたしまして当日に37.5度以上の発熱、咳、のどの痛み、強い倦怠感、感染者との濃厚接触の可能性がある方につきましては参加をご遠慮いただきたいと思います。

*万一の事故に関しては、応急処置は致しますがその後の責任については負い兼ねます。

（株）小賀坂スキー製作所 営業課 田島

〒380-0921 長野県長野市栗田653

TEL 026-226-0668

FAX 026-228-486

田島 E-mail azumi@ogasaka-ski.co.jp

田島携帯 090-8843-5841