

# 24-25 OGASAKA SKI 西日本オフシーズントレーニング

拝啓

新緑の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。

来シーズンへのオフシーズンも本格的なスタートとなりましたが、更なるスキーレベルアップを目指している皆様へご案内です。「左右差が気になる」「スキーに役立つトレーニングがしたい」「カラダの使い方がわからない」など雪上に立つまでに準備できる重要なポイントを押さえて全4回で行います。4回順を追っての参加がより効果的ですが、それぞれ単発でも役に立つ内容を設定していますのでお気軽にお越しください。

皆様のご参加お待ちしております。

敬具

- 期 日 (全4回トレーニング内容)

① 2024年7月28日(日) 13:00~15:00

下肢アライメントトレーニング(左右差・ニーイン改善)

② 2024年9月8日(日) 13:00~15:00

ヒップジョイントトレーニング(股関節可動域拡大)

③ 2024年10月14日(月祝) 10:00~12:00

片脚支持トレーニング(ターン運動中の筋肉連動確認)

④ 2024年11月4日(月祝) 10:00~12:00

体幹スタビリティ・股関節モビリティ(体幹を安定させ股関節を上手く使う)

- 対 象 スキー技術レベルアップご希望の方でオフシーズン体を動かしたい方

- 会 場 STAGE LABO 〒542-0012 大阪府大阪市中央区谷町 6-5-2 稲垣ビル 1F

※駐車場はございません

- トレーニングパートナー 樋口 和正 樋口 波平 (NSCAパーソナルトレーナー)

- 参加費 各回 3,500円 ※当日会場にてお受けいたします。

- 持ち物 室内用トレーニングシューズ(薄い底が望ましい)をご持参ください。

- 定 員 各回 10名(定員になり次第締め切りとさせていただきます)

- 締 切 各会場とも開催日の3日前まで

- お申し込み、お問い合わせ先

〒621-0851 京都府亀岡市荒塚町鍛冶ヶ嶋32ハイム坂口1-1

小賀坂スキー販売(株)京都連絡所 TEL 0771-56-8136 FAX 0771-56-8137

担当:上野山雄介

1、このページの上部に設置された「このイベントに申し込む!!」ボタンをクリックしてイベントお申込みフォームにアクセスしてください。

2、必要事項をご入力いただき送信ボタンをクリックしてください。