

2022 雪技塾・オフトレーニング

スキーのレベルアップの鍵はオフトレーニングにあります。

スキー技術をオフトレーニングから見直し、【雪技塾・古川昇】と一緒にトレーニングをしましょう！！ 倶知安会場では、SUPとDUCKYを使用したトレーニングを2回予定しています。

☆ 陸上トレーニング倶知安会場日程【倶知安町旭ヶ丘総合公園・旭ヶ丘スキー場】
6/4(土)・6/26(日)・7/10(日)・7/30(土)・8/20(土)・9/10(土)・10/1(土)・10/22(土)

☆ 陸上トレーニング札幌会場日程【札幌市南区真駒内公園・屋外競技場前広場】
6/11(土)・7/2(土)・7/16(土)・8/6(土)・8/27(土)・9/17(土)・10/8(土)・10/29(土)・11/5(土)

☆ SUP&DUCKY 日程【倶知安町 Youtei Outdoor 湧水池】
6/26(日)・7/10(日)

【時間】陸上トレーニング2会場共通 AM 9:00 ~ PM 11:30

SUP&DUCKY PM 1:00 ~ PM 3:00

【内容】基礎体力作りの他に、スキーのイメージに繋がるトレーニングメニューを毎回行います。

6月26日・7月10日の倶知安会場では、午後に Youtei Outdoor さんの湧水池で、SUP&DUCKYを使用したバランスと体幹トレーニングを行います。

【参加者定員】陸上トレーニング20名 SUP&DUCKY 6~12名

【対象年齢】小学生高学年以上 #個々の体力に合わせてトレーニング強度を設定します。

【陸上トレーニング参加費】一般 ¥2,000/1回 小中高生 ¥1,000/1回

【雪技塾陸上トレーニング会員費】 ¥15,000/陸上トレーニング全日程参加可能

*雪技塾陸上トレーニング会員費には、SUP&DUCKYの参加費は含まれていません。

【SUP&DUCKY参加費】 ¥5,000/1回

【お申し込み】 開催日の前々日までに、お名前・ご連絡電話番号を下記迄メール願います。

SUP&DUCKYのお申し込みは、6/11(土)迄に下記メールでご連絡下さい。

【その他】

*悪天候が予想され中止する場合は、前日の午後6時までにお申し込みをされました皆様のメールに中止のご連絡を致します。(特に連絡が無い場合は開催致します)

*SUP&DUCKYにつきましては雨天決行とし、最低催行人数を6名と致します。

【お申し込み先】 雪技塾 古川昇

e-mail:setsugijyuku@gmail.com