

Ski Conditioning Workshop 93rd. (奥多摩→青梅)

奥多摩トレイルウォーク&フィールドトレーニングで秋を堪能しながら股関節回りの機能性強化+天然温泉

[http://www.s-challenge.com/service/wsp\\_index.htm](http://www.s-challenge.com/service/wsp_index.htm)

秋の奥多摩でトレイルウォークや軽めのフィールドトレーニングを行いながら3時間程度かけて青梅まで移動していきます。登りや下り坂では、股関節回りのターンの癖が出やすいので、持続的な運動の中で意識をして色々な動かし方をする事で、股関節周辺の筋群の機能性を高めていきながら、総合的なオフトレを行います。

日程：2010年10月17日 日曜日

料金：4000円（プログラムサポート会員3500円）消費税込

当日集合時にお支払い下さい

募集人数：12名

集合場所：調整中

講師：エスチャレンジ代表 飯島庸一

エスチャレンジトレーニングコーチ 金子彰

スケジュール

12:30 受付開始

13:00 トレーニング開始

16:00 河辺温泉・梅の湯前で解散

※以下、オプション

16:00 河辺温泉・梅の湯で入浴（各自でご精算）

17:30 大人の反省会（打ち上げ・3500円前後予定）

準備：トレイルシューズ、軽登山用品、補食、飲料、帽子など

その他

- ・雨天中止（当日の朝に判断します）
- ・シューズは横ブレに強いトレイル用もしくはハイキング用シューズでご参加下さい。
- ・コースは初中級コースです。
- ・簡易な救急用品は当方も持参しますが、ご自身の体調などに合わせて必要な備品はご準備下さい。
- ・時期的にスズメバチの発生が予想されます。黒い服装は避けて下さい。

お申込

以下の項目をメールに記載して [info@s-challenge.com](mailto:info@s-challenge.com) 宛にお申込下さい。

- ・お名前（漢字）：
- ・読み仮名（カタカナ）：
- ・プログラムサポート会員番号：
- ・生年月日：
- ・携帯番号：
- ・連絡用メールアドレス：
- ・怪我及び疾病等：
- ・スキー技術レベル：
- ・大人の反省会の参加有無：
- ・その他：

