

Ski Conditioning Workshop 95th. (駒沢公園)

ターンニング動作の向上+上半身のポジションの安定化トレーニング

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

広大な駒沢公園を目一杯使って、陸上トレーニングで出現する「ターン動作のクセ」を集中的に修正していくフィールドトレーニングを行います。また色々なフィールドトレーニングの中で、上半身の姿勢をチェックし、滑走フォームの安定化を図っていきます。

映像を撮影してオンラインストレージにアップしますので、講習後もご自身のトレーニングにフィードバック出来ます。

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：15名

集合場所：都立駒沢公園

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

15:30 トレーニング終了解散

※以下、オプション

15:30 駒沢公園付帯施設にて入浴 (各自でご精算)

17:30 大人の反省会 (打ち上げ・4000円前後予定)

準備：トレーニングウェア・トレーニングシューズ

その他

・雨天中止 (当日の朝に判断します)

・横方向のステップを多く含んだトレーニングをしますので、ジョギングシューズよりはトレイルシューズやフットサルシューズなど、横ブレに強いシューズが最適です。

・着替えは駒沢公園付帯施設のロッカー+シャワーが450円でご利用出来ます。

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 :