

【狭山トレーニング会】

都内近郊からアクセスの良い狭山スキー場にて雪上トレーニングを行います。早い時期からスキー/ブーツを履き雪の上に立つ事は、今後の展開を早めていきます。

11月をメインに行いますが、屋内の狭山ではベーシックな面を多めに取り入れて(低速/中速練習)、屋外の軽井沢/かぐらではスピードもやや上げたトレーニングを多めに取り入れていきます。(中速/高速)

A日程とB日程と2パターン用意しています。

世代に特化して対象を設けているので、トレーニングの内容も変わります。

その点を気になさらなければどちらの日程に参加されてもOKです。

【A日程】 CHILDREN/Jt/ADULT/SENIOR 向け(小学5年生以上)

- ①10月25日(日) 10:00~12:30
- ②11月10日(火) 18:30~21:00
- ③11月17日(火) 18:30~21:00
- ④11月26日(木) 18:30~21:00
- ⑤12月1日(火) 18:30~21:00

【B日程】 KIDS 向け(小学4年生以下)

- ①11月5日(木) 18:30~21:00
- ②11月12日(木) 18:30~21:00
- ③11月19日(木) 18:30~21:00
- ④12月3日(木) 18:30~21:00
- ⑤12月10日(木) 18:30~21:00

★集合時間について

18:20までに狭山スキー場ゲレンデ下にご集合下さい。(リフト券は各自でご購入下さい)

10月25日(日)のみ9:50に集合。

【料金】

1回 **¥2,500**

【定員】15名程度

【担当コーチ】A日程 丸山 英明 B日程 佐々木 匠

【持ち物】・S Lスキー(お持ちでない方は短めのスキー) ・ブーツ ・ストック ・滑れるような服装 ・ヘルメット (※滑走の際は必ず着用の上ご参加下さい)

【お申し込み方法】

担当/丸山

TEL/080-1126-5909 MAIL/wzerosnow@gmail.com