

秘 トレーニング講座

開催予告!

12月上旬

志賀高原スキーツアー

ご期待ください!

みなさまご存知のとおり今年のシーズンより全日本ナショナルチームの女子トレーナーとして活躍中の柿谷朱美さんが、会員のみなさまへ特別な講習会をしていただくことになりました。

前回よりもさらにパワーアップし、より充実した内容をお伝えできます! ぜひ、おともだちもお誘いあわせの上、ご参加ください!

開催内容はひみつにします。ヒントは、ボディメンテナンスやボディケアが中心の内容です。スキーはバランスが第一! 体のバランスが悪いといくら練習しても効果は半減します。この機会にぜひ習得いたしましょう!

(スキーをしていない方でもきつとためになりますよ)

また、ワールドカップなどのトップ選手を研究していますので、日本選手とのちがいやその特性、さらにスキー選手としてのからだづくりの基本など、目指す方向にきちんと導いていただけるとおもいます!

ぜひ、ご期待ください! (^_^)!

講師: 柿谷 朱美

全日本アルペンスキーチームトレーナー
米国アスレチックトレーニング協会公認アスレチックトレーナー
アメリカ心臓協会公認心肺蘇生法救急員
米国アスレチックトレーニング協会公認クニカルインストラクター (ACI)

期 日: 10月22日 (土)

場 所: 大山総合体育センター「スポール」

時 間: 9:00~11:30

費 用: ￥2,000-

※ 申込み・問合せ
090-5170-9823
ohyamasc@docomo.ne.jp (携帯メール)

第1回スポーツクラブ杯 チャリティーゴルフコンペ

会員の方々からご要望の高かったゴルフコンペを開催いたします。

スキーをされる方には、ゴルフもされている方も多くとお聞きしております。共通するとすれば、自然相手、道具を巧みに使いこなす、緊張感、と言ったところかと思えます。もしかして、1年中刺激を求めているのかも!?

そこで、たのしく、そして適度な緊張と気の知れた仲間とコミュニケーションをはかりながら、みんなでゴルフをしましょう!

ぜひ、ご参加ください! 下手だからといって遠慮はいりません。自称プロ! ?もちろんOKです。

申込み、お待ちしております。 (^_^)v

期 日: 11月13日 (日)

場 所: 大山カメラリアントリークラブ

対 象: ゴルフ愛好者

時 間: 8:29スタート

費 用: ￥5,000- (プレー代は各自)

懇親会: 時間 5:30~

会場 居酒屋「元」(上滝駅前)

※懇親会費用は会費の￥5,000-に含まれますが、飲みすぎたときは割り勘で・・・!? (^_^;)

申込み〆切: 10月30日

※ 申込み・問合せ
090-5170-9823
ohyamasc@docomo.ne.jp (携帯メール)


