

スキー上達のための コンディショントレーニング

《お散歩編① in 日本橋&築地》

2022 杉山野外塾

2022/2023 シーズンインまであとわずか！

あっという間に暑い夏も過ぎ、そろそろ志賀高原の白銀の世界を思い浮かべているのではありませんか？
今シーズンも楽しいスキーライフを！と考えている方、最近体力が落ちてきたな、運動不足？と感じている方、
そういった方々のために、杉山野外塾「スキー上達のためのコンディショントレーニング」

《お散歩編① in 日本橋&築地》を開催いたします。

通常のコンディショントレーニングプログラムには抵抗のある方も
“東京の美味しいもの”を食べながら『ゆっくりお散歩』してみませんか？

スポーツコンディショニング・健康の維持増進の専門家である塚脇 誠(オーストリア国家検定アルペンスキーコーチ&スポーツコンディショニングコーチ)が、スキー運動技術に直結した身体の使い方(運動技術、上達の仕方)も解説いたします。軽い運動、栄養(美味しいもの食べ歩き)で、心身のリフレッシュ、リラクゼーション、そしてスキー上達のヒントをつかみにお出かけください。もちろん、ごく軽い有酸素(エアロビクス)運動となりますので、健康の維持増進や脂肪燃焼も期待できます。東京駅でお待ちしています！

【日 程】 9月26日(月)

【会 費】 ¥4,000 (指導料1日、保険付き) ※当日、担当塚脇へ直接お支払いください。

【対 象】 中学生以上 / 都内名所を見ながら、美味しいものを食べ、お散歩したい方。運動不足気味の方。
スキー上達のヒントが欲しい方。

【定 員】 10名

【最少催行人員】 4名 ※9/16(金)17:00までに参加申込みが3名以下の場合は中止となります。

【申込締切り】 催行が決定している場合は9月20日(火)までお申込みいただけますが、催行確定のためお早目のお申込みをお願いいたします。(定員になり次第受付終了となります。)

【チーフコーチ】 塚脇 誠(レーシングアドバイザー)

【集 合】 9:15 / 東京駅:日本橋口(改札口)

【解 散】 15:00 / 月島駅(東京メトロ有楽町線、都営地下鉄大江戸線)

雨天時の対応 当日6:30に決定、中止の場合は電話連絡いたします。

【持ち物・服装】

- お散歩のできる服装
- 履きなれた靴(ウォーキングシューズ、トレーニングシューズ等)
- リュックサック等(両手が空くようにしてください)
- 昼食代、お買い物・お土産代
- 水筒・ペットボトル(歩行中の水分補給用:お茶、スポーツ飲料等)
- 雨具(傘も可)
- 防寒着
- 帽子
- タオル
- 着替え(必要に応じて)

【内 容】

東京の名所:「街道(日本五街道の起点、日本橋等)」、「日本銀行」、「歌舞伎座」、「築地本願寺」、「築地場外市場(昼食予定)」、「発祥の地群」、その他をお散歩しながら巡ります。※当日の天候等により内容を変更する場合があります。

旅行企画・実施 お申込み/お問合せ=スギヤマトラベル ☎03-3562-5988

WEB申込み <https://sugiyama-travel.com/>

〒104-0061 東京都中央区銀座1-6-11 土志田ビル8F

東京都知事登録旅行業第2-3373号(一社)全国旅行業協会正会員