

スキー上達のための コンディショントレーニング 《2022 お散歩編② in 東京 ～ 橋 バージョン ～》

2022 杉山野外塾

2022/2023 シーズンインまであとわずか！

あつ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②：橋 バージョン》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、
潮風を浴びながらレインボーブリッジを渡り、東京湾を眺めながらゆっくりお散歩してみませんか？
水上バスを使って、短時間ですがプチ東京湾クルーズも予定しています。

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。
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。東京湾の潮風を浴びながら、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。

【日 程】 10月29日(土)

【会 費】 ¥5,000(指導料1日、保険付き) ※当日、担当塚脇へ直接お支払ください。

【対 象】 中学生以上 / レインボーブリッジを徒歩で渡り、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。

※レインボーブリッジの歩道は、海面から52mの高さです。高所が苦手な方はご相談ください。

【定 員】 10名

【最少催行人員】 4名 ※10/21(金)17:00までに参加申し込みが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10月26日(水)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(杉山SSレーシングアドバイザー)

【集 合】 9:30 / 田町駅：南改札口前(JR山手線、JR京浜東北線)

【解 散】 15:00 / 浜松町駅(JR山手線、JR京浜東北線、東京モノレール)または日の出駅(ゆりかもめ)

雨天時の対応 午前6時30分に決定、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 水上バス代(600円程度)
- 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】

芝浦側より、お散歩しながらレインボーブリッジを渡り、お台場海浜公園へ向かいます。自由の女神に会いましょう！

昼食の後、水上バスにて東京湾をプチクルーズ、日の出棧橋で下船予定です。

昼食やお買い物等、ご参加の皆様のご希望を可能な限り考慮したいと考えています。

※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