

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 江戸城跡》

2023 杉山野外塾

2023/2024 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① in 江戸城跡》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、『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。心身のリフレッシュ、リラクゼーション、リハビリテーション、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。集合場所(東京駅)でお待ちしています！

【日 程】 9月16日(土)

【内 容】 江戸城跡をお散歩しながら巡ります。今回は皇居東御苑エリアを、スキーの技能向上を目指し、ゆっくりゆっくり散歩します。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。昼食やお散歩後の喫茶(懇親会)で、スキー仲間との交流もお楽しみください。

※当日の天候等により内容を変更する場合があります。

【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いください。

【対 象】 中学生以上 / 江戸城跡(東御苑エリア)を見ながら、楽しいおしゃべり、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月8日(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13日(水)までお申込みいただけますが、催行確定のためお早め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】 9:30 / 東京駅:丸の内中央口(改札)

【解 散】 15:00頃 / 皇居周辺

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、喫茶代、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として、お茶、スポーツ飲料等)
- 雨具 (日傘も可) 熱中症対策: 帽子、サングラス、タオル、着替え等 (必要に応じて)

旅行企画・実施 お申込み/お問合せ=株式会社スギヤマトラベル TEL03-3562-5988

電話受付時間:平日 11:00~17:00 (5/22~9/29)

土・日・祝・お盆・年末年始は休業

〒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

当社営業時間外の緊急連絡先:スポーツハイム奥志賀 ☎ 0269-34-2551