

ネーヴェ 2011ジュニアオフトレーニング



昨年大好評であったオフトレーニング。オンスノーでの細かな動きが滑りやタイムに差が出てくる。
『オフシーズンを制する者がオンスノーを制する！』雪の無いこの時期にどんな時間を過ごすのか・・・
潜在的な身体のポテンシャルを高め、雪上における最高のパフォーマンスを導きだします。
代表・岡部哲也が現役時代トレーニング環境として選択し、現在は各種目の全日本チームなどヘトレーナー派遣などを行っているフィットネスアポロ社監修。
トレーニングの専門家による体力測定で個々の課題を検証し、目的に合わせた効率性の高いプログラムを作成します。
走ったり・ウエイトトレーニングなどと違い体の細部までの使い方などを指導していきます。

内容 測定ではFMSによる動作評価を行い、自身の課題を明確にする。
トレーニングではしなやかな人間本来の動きを引き出し、スキーに必要な可動域を体得します。
最新機器ボディコアも用いて効率的なトレーニングも実施予定。
またご参加者には自宅でもできるトレーニングメニューを資料として配布いたします。

日程

計測&トレーニング	2011年	9月	3日(土)	15:00~17:00	※計測から始めます
トレーニング第1回	2011年	9月	17日(土)	15:00~17:00	
トレーニング第2回	2011年	10月	1日(土)	15:00~17:00	
トレーニング第3回	2011年	10月	15日(土)	15:00~17:00	
トレーニング第4回	2011年	10月	29日(土)	15:00~17:00	
トレーニング第5回	2011年	11月	12日(土)	15:00~17:00	

※全て開場は14時40分

場所 東京都品川区北品川6-7-22 和田ビル1階 03-5795-0269
コンディショニングセンター品川

料金

2011スペシャル会員	¥39,000	(9/3~ 測定1回 TR5回)
2011セレクト会員	¥29,500	(9/3~ 測定1回 TR3回)

※回数限定会員の追加講習は¥7,350になります。

ビジター1回 1回 ¥8,400 ※1回の料金 但しその回の参加人員に余裕がある時のみ

対象 小学生4年生~高校生まで ※ジュニア中心で行いますが大人の方も参加可能です。

人数 限定10名(先着順) / 最少催行4名

講師

体力測定/トレーニング指導	田口昌宏	(コンディショニングセンター品川チーフトレーナー)
	岩澤良介	(コンディショニングセンター品川トレーナー)
同行コーチ	山口拓也	(ネーヴェスタッフ)

持ち物 着替え・タオル・飲み物(水は施設内にあります) ※シューズは必要ありません

注意事項 ※測定やトレーニングは全てコンディショニングセンター品川スタッフが中心になって行いますが、ネーヴェスタッフもフォローします。

申込方法 所定の必要事項記入頂きファックスまたはメールにて申込をお願いします。
FAX/03-5464-0216 MAIL/info@neve.jp
お問い合わせ先/03-5464-0215 担当 山口
締め切りは8月26日(金)18時まで。ただし定員に達した時点で申し込み締め切り

アクセス ○お車でお越しのお客様
「御殿山ガーデン・ホテルラフォーレ東京」を目指して、駐車場はそちらをご利用くださいませ。

○電車でお越しのお客様
品川駅高輪口(西口)より御殿山ガーデン行き無料送迎バスで約5分