

# 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な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は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。  
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** **イントロダクション** 2011年 7月 30日(土) 15:00～17:00  
**※体験会 簡易計測を行いトレーニングの実施。まずは本物のトレーニングをご体感ください。**

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** **イントロダクション** **特別料金** **¥3,000**

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** **イントロダクション先着15名様** 9/3以降 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  
イントロダクション締切7月26日(火)18時まで。ただし定員になり次第締め切り  
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