



オンライントレーニング会追加開催決定！ 次回は5/23(土)15:30スタート

5/23(土)のZoomトレーニングのURL

<https://zoom.us/j/91795577742?pwd=RVhJOHhpdVpadlhXYjYyRFBWVnRwQT09>

ミーティングID: 917 9557 7742

パスワード: 029705

トレーニング内容

種目	説明	時間
メンタルトレーニング	今シーズンの振り返り、来シーズンへの目標設定②	40分
ウォーミングアップ	トレーニングの効果を最大限に引き出すために自身の心身を知る、整える	90分
アスリートヨガ	力強くしなやかに動く体を作る	
パワーアップトレーニング	全身を様々なトレーニングで強化	
クールダウン (座学5分)	心身と向き合い、明日への準備をする	

対象年齢

小学生以上

参加費

無料

※大学生、保護者なども大歓迎！

今後のトレーニング日程も決定しました！

2020/6/6 (土) 15:30~17:30

2020/6/20 (土) 15:30~17:30

2020/7/4 (土) 15:30~17:30

2020/7/18 (土) 15:30~17:30

こんな方でも参加可能です！

- 在宅勤務で体がなまっているスキーヤー
- 体力に衰えを感じるスキーヤー
- レベルアップを目指すスキーヤー
- 自宅で行えるトレーニングを知りたいスキーヤー

担当トレーナープロフィール



清澤恵美子(きよさわえみこ)

【資格】・リコレクト認定メンタルトレーナー ・BESJピラティストトレーナー

【活動】・各種講演 ・ジュニア育成 ・メディア ・ピラティストトレーナー 他

【スキー経歴】・世界選手権2大会出場 ・ワールドカップ44戦出場
・アジア大会優勝 ・ユニバーシアード銅メダル



大野高峰(おおのたかね)

【資格】NSCA-CSCS 全米ストレングス&コンディショニング協会認定
ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

【活動】・(株)フィットベイト ・立教大学、国士館大学スキー部S&Cコーチ
・東急スポーツオアシス認定パーソナルトレーナー ・しいたけ治療院 他

【スキー経歴】・アルペンスキー(小学校~大学) ・現在は全日本スキー技術選にて活動



横須賀勇毅(よこすかゆうき)

【資格】・パーソナルトレーナー資格 ・グループレッスン資格 ・ヨガ資格

【活動】・トレーニングスタジオ UP DOWN代表 ・パフォーマンスアップトレーナー
・なでしこ選手トレーナー ・城東ボーイズストレングスコーチ

【スポーツ経歴】・陸上 ・水泳 ・バスケ ・器械体操 ・野球 ・ウエイトリフティング