

## 【2月のトレーニングテーマ】

ブーツの中の足の使い方と雪上での動作を意識したトレーニングを行います。

## 【日程・内容】

### ○朝のオンライントレーニング

火曜日 2月3日、10日、17日、24日

（講師：大和田瑠那）

関節・筋肉の機能回復を目的としたエクササイズと、バランストレーニングを行います。

木曜日 2月5日、12日、19日、26日

（講師：大和田瑠那）

滑走時に不可欠な筋力と体幹を鍛えるトレーニングを実施します。フォームを確認しつつ、ボールやバランスディスク活用し、雪上でのパフォーマンスが上がるようトレーニングを行います。

朝6：00 ～ 6：45 月8回

### ○プライベート

朝6：00～21：00まで

講師：大和田瑠那

※朝のオンライントレーニングの時間以外とさせていただきます。

※回数関してはお申込みの際にご相談下さい。

## 【トレーニングフィー】

### ○朝トレ（月8回）

チーム選手(学生) 月/¥3,000-

ビジター学生 月/¥5,000-

大人一般 月/¥8,500-

### ○朝トレお試し（火曜、木曜1回ずつ可）

学生 1回/¥1,000-

大人 1回/¥2,000-

### ○プライベート

学生 30分/¥1,500-

大人 60分/¥3,000-

## 【申込みから支払い方法について】

1. ページ下の予約フォームよりお申込み下さい。

2. 参加料を指定口座へお振込み下さい。

3. 振込みの確認ができましたら、ZOOMのIDをご連絡させていただきます。

※申込み、振込みは複数月まとめて頂くことが可能です。

※振込みに関しては、必ず参加者氏名にてお振込みをお願い致します。

【準備物】

バランスディスク、1kg~2kgダンベル、フォームローラー、120cm以上あるチューブ2本、150cm程の竿・又は棒、ヨガマット、フェイスタオル、飲み物、バランスボール(体の大きさに合うものをご準備下さい。私は身長158cmで、60〜65サイズくらいのものを使用しています。) トレーニングチューブ(柔らかい物をご準備下さい。)

※オンライントレーニングを受講するにあたり

- ・zoomのアプリを取得して下さい。
- ・アプリを開き『ミーティングに参加』をクリックした後、専用ミーティングIDを入力して下さい。
- ・当日は開始10分前から入室できます。入室後は速やかにミュートモードにして頂き、トレーニング開始までお待ち下さい。
- ・運動した際に、全身が見えるよう、予めカメラの角度調整をお願い致します。
- ・前後左右1mほど移動可能な運動スペースの確保をお願い致します。