

## 【9月のトレーニングテーマ】

片足動作の正確性を高めた上で、負荷を上げた実践的な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 9月2日、16日

(講師：大和田瑠那)

関節の可動域向上を目的としたインナーマッスルの強化とバランストレーニングを行います。

火曜日 9月9日、30日

(講師：赤松かおり)

ヨガを通して、柔軟性、可動域、バランスを高めるトレーニングを行います。基本的な動作を確認しながら、股関節、足首を重点的にを行います。

※タオルを使用しますので、ご準備をお願いいたします。

木曜日 9月4日、11日、18日、25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。ランジや片足スクワットなどのフォームを確認しつつ、ボールやフォームローラーを活用し、足元が不安定な中でも正確な動作ができるようトレーニングを行います。

※ダンベルを使用しますので、ご準備をお願いいたします。

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】

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(1番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。