

当日参加OK

SKI

# パフォーマンスUP

# トレーニング

★講師トレーナー：新琴似中央整骨院 藤本医院長

第1回 9月 8日 (土) PM1:30~

第2回 9月29日 (土) PM1:30~

第3回 10月13日 (土) ※ AM10:00~

場所：前田森林公園 (札幌市手稲区前田591) 芝生広場集合 ★

雨天の場合の会場についてはスキー連盟 HP に掲載します。



## <講習内容予定>

### 『第1回簡単なパフォーマンスチェック』

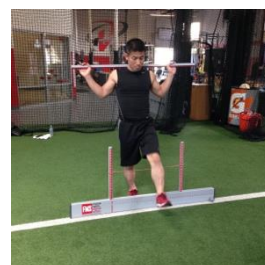
- ・今話題のEMSを使った分析評価をして、自分を知ろう！
- ・縄跳びを使った簡単エクササイズの紹介

### 『第2回パフォーマンストレーニング』

- ・股関節を中心としたトレーニング

### 『第3回複合的トレーニング』

- ・ラダーやチューブを使用し、あらゆる筋肉に刺激を与える



持ち物 タオル・ドリンク・縄跳び

参加料 スキー連盟会員 1000円 一般2000円

高校生以下500円

●住所、氏名、会員別、返信先のメールアドレスを記入のうえ下記までお申し込み下さい。

参加申込 連盟 HP またはメール申込 [sai@ski-ishikari.jp](mailto:sai@ski-ishikari.jp)