

OGASAKA スキーヤーズサポートキャラバン in 北陸

スポーツの秋！楽しくトレーニングして運動パフォーマンスアップを目指しましょう！すべてのスポーツのパフォーマンスアップのポイントとなる重心の位置の確認と動かし方、体幹の強化をメインに自身の身体をしっかりコントロールする為のコーディネーション能力の向上、スピードアップを目的としたトレーニングを紹介させていただきます。下記日程のとおり計画いたしました。各スポーツにおけるベースアップトレーニングを楽しくおこないきましょう。何かとお忙しい時節柄とは思いますが、皆様のご参加お待ちしております。 富山会場につきましてはカービングローラーを使用して角付けへの理解を深めるトレーニングを行います。

富山会場

日 程 令和 7 年9月27 日(土)

場 所 南砺市城南屋内グラウンド

〒939-1861 富山県南砺市城端字吉兵衛島310

PM トレーニング 城端中学校 体育館

〒939-1821 富山県南砺市泉沢 700

内 容 AM ミーティング or カービングローラー(会費別途 1,500 円)晴れた場合。
10:00～12:30

PM フィジカルトレーニング 13:30～15:30

石川会場

日 程 令和 7 年9月28 日(日)

場 所 〒920-2104 石川県白山市月橋町 710 鶴来高等学校

内 容 AM ミーティング 10:00～11:30

PM フィジカルトレーニング 13:00～15:30

各会場ともに

費 用 1,500 円

集 合 AM9:30集合

解 散 PM4:00解散 予定

持参物 陸トレ用具・室内用靴・筆記用具・(スキーブーツ・ストック 富山会場)

申込み <https://forms.gle/PHk3UASghCaQYEzr5>

定 員 各会場 30 名とさせていただきます。

注 意 * 万一の事故に関しては、応急処置は致しますがその後の責任については負いません。

(株)小賀坂スキー製作所 営業課 田島

〒380-0921 長野県長野市栗田653

TEL 026-226-0668

FAX 026-228-486

田島携帯 080-8419-4031

田島 E-mail azumi@ogasaka-ski.co.jp