

BS ワークアウト A in メガロス白金台

- シーズンまでの 25 週間の使い方 -

シーズン前の5月から11月の金曜日をメガロス白金台店の協力のもと貸し切り、テーマを変えながら2019/2020シーズンに最高のパフォーマンスを発揮できる身体をつくり、怪我無くシーズンを戦い抜く為のトレーニングです。

筋力トレーニング、ファンクショナルトレーニング、スタビリティートレーニング、コンディショニング。この環境を最大限に活かして、ここでしかできないトレーニングを行っていきます。尚、細心の注意を払いトレーニングを行いますが、万が一怪我をされた場合、自己責任となりますのでご了承の上、ご参加下さい。

期日（2019年度）：

5月	31日
6月	7日、21日、28日
7月	5日、12日
8月	30日
9月	6日、13日、20日、27日
10月	4日、11日、18日、25日
11月	1日

※全日程、金曜日になります

場所：メガロス白金台店（東京都港区白金台3-16-8 クレール白金台1F・2F）

時間：18:30～21:30

費用：3,000円（施設利用料、トレーニング指導料）

対象：18-19シーズンにおいてBSでの雪上トレーニングに参加された小学生から社会人の方

担当：水口 達史・大石 桂

お申込み方法：WEBサイトお申込みフォーム、お電話、E-mailにてお申込みが出来ます

SPECIAL THANKS

小山孝明

NESTA 認定パーソナルフィットネストレーナー、JAT1 認定トレーニング指導者

日本スカイランニング協会 vertical running 特別強化指定選手（2018VMC ロンドン大会3位）

手塚沙也花

ソフトボール 元日本代表（アジア大会 優勝）

元RAIZAP パーソナルトレーナー、元メガロスパーソナルトレーナー、ヨガインストラクター

※両氏に技術・トレーニングメニューを考案、ご提供頂きました。

BS ワークアウト A お申込み書

お名前：

ふりがな：

郵便番号：

ご住所：

電話番号（携帯・スマホ可）：

メールアドレス：

参加希望日を○で囲んで下さい

5月31日 6月7日 6月21日 6月28日 7月5日 7月12日 8月30日 9月6日

9月13日 9月20日 9月27日 10月4日 10月11日 10月18日 10月25日 11月1日

身長（cm）：

体重（kg）：

安静時脈拍（拍/分）：

50m 走タイム（秒）：

競技歴：

戦歴：

目標：

※WEBサイトのBSワークアウト専用お申込みフォームからのお申込みも可能です。

BS Infinity Racing

WEB <https://bsi-racingski.com>

大石 桂

Mobile : 090-8727-2888

E-mail : katsura1@skyblue.ocn.ne.jp

水口 達史

Mobile : 090-3295-2957

E-mail : mizuguchitatsushi@yahoo.co.jp