

## パーソナルトレーニングサポート

### アルペンスキーヤー必見！専門トレーニング

オフのトレーニングは充実していますか？

一流選手であればあるほどチームを作り、技術コーチ、栄養専門医、フィジカルトレーナーをつけて全ての面からサポートしてもらい練習をしています。一般的選手にはそういったチームや情報が全くなくクラブの走り込みや個人的にジムの一般的なマシンを使用して練習しているのが現状です。大会でドン・ドン差が着くのは当然です。

では雪国の子供達はどのようにでしょうか？

毎日雪の上を生活している子供達が幼少から滑り込みをして、専門トレーニングを経験したコーチから指導を受けた選手、全国大会上位陣のほとんどが雪国出身者というのが現状です。そのような強い選手達に食い込む為にはもちろん専門的な情報を含めたトレーニングが欠かせないこととなります。

そこでその差を出来るだけなくし、より一層のレベルアップを目指す為に、歴代アルペンスキーで数々のメダル取得者を排出しているオーストリアの裏に秘めた最新の科学的な専門技術とフィジカルトレーニングをここにプログラミングして個人に合わせたアルペンスキー専門のパーソナルトレーニングを東京都内のパーソナル専門のスタジオジムで行うことになりました。



【場所】勝ちどき プライベートスタジオ203

東京都中央区月島3-25-7 スマートライフ月島203

ホームページ [yoga-studio.jp](http://yoga-studio.jp)

【トレーナープロフィール】 山下太門（45歳） 秋田県生まれ

《主な戦歴》

幼少からアルペンスキーを始める。

東北小学大会 2位。

全国中学、インターハイ、国体、FIS 国際大会出場。

大学時インターカレッジ GS、SL 優勝。

全日本学生技術選手権2位 学連代表にて学生代表として初の全日本技術選手権出場。

サロモンスキーNOW 出演 サロモンスキー初代テスター

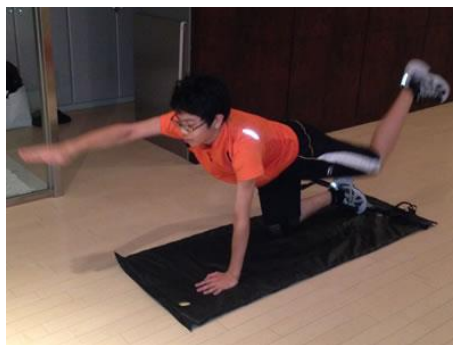
オーストリア国立スキー学校主席入学、4年後日本人30人目となるオーストリア国家検定取得。同級生にはオリンピック金メダリストヘルマンマイヤーなどが在籍。

帰国後、オーストリアスキーセミナーを設立、オーストリアのメソッドを日本人向けにアレンジしたアルペン専門スクールを長野県軽井沢、菅平にて開校中。

秋田県国体強化コーチ時秋田県初の国体総合優勝に導く。

全国小学、全国中学、インターハイを目指すジュニア強化、キッズからシニアまでの幅広い指導を行っている。

世界のアルペンスキー最新情報のテクニック、フィジカルトレーニングにも細かくプログラミングして多くの指導を行っている。



【料金】 前期会費 30,000円 後期会費30,000円

★会費にはパーソナルカウンセリングフィー、フィジカルトレーニングプログラミングフィー、トレーナーの経費などが含まれます。

【メニュー】完全予約制 ☆チケット制 (余ったチケットは後期に持ち越し  
できます)

パーソナルトレーニング+イメージトレーニング+アルペンストレッチ (80  
分)

☆ショートコース (全10回) チケット ¥88,000—

(8,800円×10回分)

☆ロングコース (全15回) チケット ¥132,000— (8,800円×  
15回分) かなり効果があります。

【スケジュール】★毎週平日 木曜日

前期 4月16日(木)～7月16日(木) 14回

★5月21日(木)のみ休講

後期 9月17日(木)～12月3日(木) 12回

★休講の場合は事前に連絡をいたします。

【時間】17:15スタジオ入場可 (17:30-19:30) 2h

【お申し込み&入会方法】下記の連絡方法でお問い合わせも出来ます。

1: ホームページお申し込み画面スクールお申し込みフォームから、もしくは  
tel/faxにてお申し込み下さい。

★変更のある場合はその都度トレーナーにご連絡&ご相談下さい。

★ コース名 (10回券、15回券)

2: こちらから内容確認、ご予算等のご連絡を致します。

3: ご指定口座にお振込

4: 手続き完了