

2021/2022 season

オフトレセミナー 年間スケジュール

- ・第1回 オフトレセミナー：6月6日（開催済）
- ・第2回 オフトレセミナー：6月20日（開催済）
- ・第3回 オフトレセミナー：7月4日（鋸山登山予定）
- ・第4回 オフトレセミナー：7月18日（手賀沼）
- ・SUMMER CAMP in HAKUBA：8月6日～9日（別紙要項あり）
- ・第5回 オフトレセミナー：8月21日～22日（内容考案中）
- ・第6回 オフトレセミナー：9月5日（手賀沼）
- ・第7回 ピスラボキャンプ in 野沢温泉：9月18日～20日
- ・第8回 オフトレセミナー：10月3日（手賀沼）
- ・第9回 オフトレセミナー：10月16日～17日（内容考案中）

※雨天中止などの場合に応じて機会を増やす場合があります

11月～アメリカカッパーマウンテン合宿

平行して横手山雪上TRもしくは軽井沢雪上TR開始となります。

また今季からストレングス（ウェイトトレーニングなど）のトレーニングに関してはパーソナルトレーニングにてトレーナーさんに委託してトレーニングを進めてもらっています。

流れとしては雪上のコーチ（関口）から滑りの癖や身体の癖をトレーナーさんにフィードバック→グループLINEを作成させてもらい、トレーニング場所や金額、レポートを共有→WINKのオフトレセミナーに加えトレーニングのバリューが増えるためパフォーマンスアップをお約束できます。

興味がある方やトレーニングをしたい方は関口までご連絡ください。

夏合宿や秋のアメリカ遠征についても詳しく聞きたい方はご連絡ください！
よろしく願いいたします！