

## 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。一般的な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すか？

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】 total golf fitness**

東京都新宿区四谷4丁目-25

フィットネススタジオはパーソナルトレーニングには日本には例のない最高の施設です。プロゴルファーがツアーの合間に訪れる程！治療院も中に設置されています。

フィットネスクラブのホームページ→ [www.tg-fitness.net](http://www.tg-fitness.net) 施設内容、アクセス等はこちらからご覧ください。

【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

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7回）チケット ¥61,740

（8,820円×7回分）週1回程度のトレーニングという方に。

☆ロングコース（全14回）チケット ¥123,480

（8,820円×14回分）週2回程度のトレーニングに最適、かなり効果があります。

<ビジター料金>

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1回分  
(80分) ¥9,500 (1回の場合、施設利用料は料金に含まれます。)

- ★ 時間帯によっては込み合いますが、3人まで同時に並行して行う事が出来ま  
すのでご了承下さい。メニューは個人により違います。
- ★ その他施設利用料金としてお得な会員様特別料金をご用意しております。  
月/¥10,000をフィットネススタジオに直接支払いしてください。

【スケジュール】★毎週平日火曜日、木曜日

前期 5月31日(火)～7月19日(火)

後期 10月4日(火)～11月24日(木)

- ★ご希望によりその他の曜日もお相談ください。

【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。

faxの方は→ご氏名、年齢、生年月日、ご住所、連絡先、未成年であれば親権者  
様のご連絡先。を記入して fax 0267-45-2143 まで。

- ★合わせて希望スケジュールの記載もお願い申し上げます。

希望曜日、時間帯

例: 火曜日 PM4時～80分

木曜日 PM4時半～80分

- ★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 (ロング、ショート、ビジター)

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