

【課題克服！春の欲張りキャンプ】

- ◆プライズ検定に合格したい！
- ◆コブを克服したい！
- ◆普段ハードルが高くてできないけど、ポールでの練習をやってみたい！
- ◆基本動作を確認したい！
- ◆陸上で身体の使い方を確認したい！

そんな方、必見の”欲張り”キャンプです。

3日間のレッスンでは、普段入る機会のないポールレッスンも取り入れます。短いポールを使用するため、自信のない方も安心してご参加いただけます。

また、2日目のスキー後にはトレーナーの大野が陸上トレーニングを行います。

身体の使い方を学んでスキーに活かしましょう。

※雪の状況によってはポールレッスン・コブが行えない場合もございます。

《日程》

2024年3月22日（金）～3月24日（日）

《タイムスケジュール》※予定（変更の可能性がございます）

3月22日（金）

内容：基本動作の確認

受付：8時15分～9時

集合：9時30分

レッスン①：9時30分～11時30分

昼食：11時30分～12時30分

レッスン②：12時30分～14時30分

3月23日（土）

内容：AM ショートポール PM 通常レッスン

受付：8時15分～9時

集合：9時30分

レッスン①：9時30分～11時30分

昼食：11時30分～12時30分

レッスン②：12時30分～14時30分

陸上トレーニング：15時15分～16時（場所は当日お伝えします）

※運動できる靴をお持ちください。

3月24日（日）

内容：コブ

受付：8時15分～9時

集合：9時30分

レッスン①：9時30分～11時30分

昼食：11時30分～12時30分

レッスン②：12時30分～14時30分