

# 2023 スキー上達のためのトランポリントレーニング

主催：三浦雄一郎&スノードルフィンSS

トレーニング日：

9月	6日(水)	13日(水)	20日(水)	27日(水)
10月	4日(水)	11日(水)	18日(水)	25日(水)
11月	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)

全12回

- 参加条件： 1. スキー上達や空中感覚の取得を心から目指す、小学校3年生以上大人までの男女。  
2. 全日程の70%程度以上の参加が可能な方。(大人は要相談)  
※「がんばる気持ち」の無い方は、参加をお断りします。

集合・解散： トランポリンハウス ピークス  
札幌市白石区東米里 2160-7 011-598-0408

時間： 18:00~20:00までの2時間。

- トレーニング内容： 1. 基本動作を用いたバランストレーニング。  
2. 全身運動による基礎体力向上を目指すトレーニング。  
3. 空中感覚トレーニング。

定員： 15名程度 (最少催行8名)

参加費： 35,000円 ※施設貸切利用料 傷害保険込み

申込締切： 2023年8月7日(月)まで ※定員を越した場合は、締切り日前に締め切ります。

- お申込み方法： 1. 参加申込書の必要事項①~⑫の項目を、[sato@snowdolphins.com](mailto:sato@snowdolphins.com) へメールあるいは011-596-8067へFAX。  
<2023 夏季トレ>にご参加中の方は、①⑪⑫必須、他は任意。  
2. 参加費は、申込締切後に確定してお知らせします。(備考の<2催行最少人数を下回った場合>参照のこと)

振込先：北洋銀行西町支店 普通 3537667 ミウラドルフィンズ

担当： 一戸 泰 他三浦雄一郎&スノードルフィンSSスタッフ&ピークス指導員

- 備考： 1 開催日のトレーニング時間帯は、施設貸切の占有利用となります。  
2 <最少催行を下回った場合> 以下の通りに内容が変更となりますが、催行します。  
参加費12,000円⇒上記振込先へ入金。  
施設利用料を各自支払う⇒ピークスへ直接利用日毎支払い。(共有利用に変更となります)  
他の項目は、同様となります。

お問い合わせ： 011-596-8057 メール [sato@snowdolphins.com](mailto:sato@snowdolphins.com) 佐藤迄