

体験会ご案内

としまえん

スキー フィットネス

大人のためのスキー上達ジム **SKI★GYM** としまえん

スキーは究極のバランススポーツ
 スキーは左右対称運動で運動神経向上
 スキーは体幹トレーニングに最適
 スキーは骨盤運動に最適
 スキーはアンチエイジング効果あり



Skier : Coach&Trainer 宮崎 哲
 36期S1Aアルペンスキーデモンストレーター認定12回、日本アスレチック医科学協会トレーナー、スキージム認定トレーナー

滑れる人は必ず上達できる。
 滑れない人は安全に滑れるようになる。
 しばらくぶりのスキー体験でも安心安全。
 シニアのみなさんも驚きの上達が可能。
快適な室内空間でオフトレーニング。

パンダルマンキッズスクールなどマジックレッスンにて43000人指導し怪我人なく殆ど上達という実績から大人のスキージムが誕生しました。

体験会日程

開催日：7月3日(金)、9日(木)、10日(金)、24日(金)

開催時間：13時～、14時、15時～、16時～、各30分程度を予定しています。
 上記日程はスキージム営業はお休みですが、スタッフの準備のため、予め必ずご予約頂けますようお願いいたします。なお、スキー板は専用板をご利用いただきますが、ブーツはレンタルをご用意しております。ご自分のブーツのご利用も構いません。

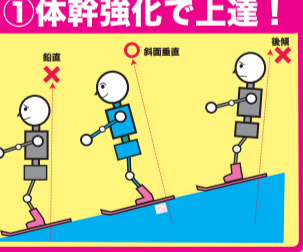
お電話：080-2621-1177

MAIL：info@pandaruman.com

*としまえん入園には入場料がかかります。予めご了承下さい。

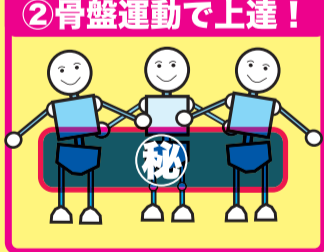
スキー上達 2つのポイント

雪上では中々作れない



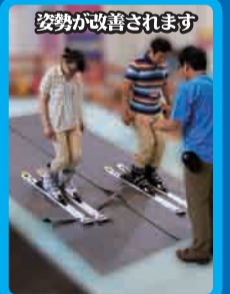
雪上ではなかなかできない正しい姿勢。パンダルマンスクールを受講した子供たちはたどころに習得できました。物理は同じ、大人も良い姿勢を身につけることが可能なスキージムです。

雪上では習得が難しい



スキー上達の最重要事項は骨盤運動。雪上や通常のエクササイズでは身につにくいものです。スキージムでは左右対称の骨盤運動でみるみる正しいポジションと運動を習得できます。

世界唯一の特許ゲレンデは室内ジム



- ①雪上では摩擦が少なく上体遅れや内足荷重など正しい姿勢が作りにくい。
- ②スキージムでは段階的に摩擦係数を軽減する特許取得のマジックゲレンデを使用することで正しいポジションを習得することが可能です。
- ③スキーの上達に留まらず、筋力強化や柔軟性・ダイエット・バランス感覚や持久力や俊敏性の向上そしてアンチエイジング効果があります。

特別レッスン開催



瀧澤宏臣 (たきざわひろおみ) ★ **レーシング** 講習会
 日程：2015年8月22日(土)、23日(日)開催
 目的：タイムはオフ時期のスキージムトレーニングから速くなる！
 経歴：愛知東邦大学・星城大学非常勤講師、名古屋リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師、NSCA-CSCS / CPT、健康運動指導士、2012スノーボードアルペン全日本チャンピオン、2013ワールドカップ日本代表選手、2015ユニバーシアード冬季競技大会日本代表コーチ



白川尊則 (しらかわたくみつ) ★ **スノーボード** オフトレ講習会
 日程：2015年8月15,16,22,23日、8月17～21日事前予約開催
 目的：滑るための身体の動きを徹底解剖、雪ではなく頭と身体で上手になれる！
 経歴：愛知東邦大学・星城大学非常勤講師、名古屋リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師、NSCA-CSCS / CPT、健康運動指導士、2012スノーボードアルペン全日本チャンピオン、2013ワールドカップ日本代表選手、2015ユニバーシアード冬季競技大会日本代表コーチ

期間限定開催 7/4～8/30 土日祝開催、平日は事前予約

ジムご利用料金 (入園料、スキーブーツ別途)

※1時間2000円、追加30分ごとに500円
 ※ご利用には練習用オリジナルスキー板が含まれます。
 ※レンタルブーツのご利用は別途1時間1000円。

レッスン料金 要予約 グループレッスン
 ※1時間4000円(ジム利用料金、スキー板含む)

お申し込みお問い合わせは、TEL(03)3577-8408

検索 **スキージム としまえん**

主催/運営：株式会社パンダルマン