

オフトレーニング計画

	期 日	場 所	受 付	時 間	内 容
1回	H16年7月11日(日)	アクロス重信 ツインドーム重信	AM9:30	10:00～15:00	雪上トレーニング：体力測定 (SBと合同)
2回	H16年8月22日(日)	アクロス重信	AM9:30	10:00～15:00	陸上トレーニング：雪上トレーニング
3回	H16年9月18日(土)	久万スキーランド駐車場	AM9:30	10:00～15:00	インライン トレーニング(全日本講師依頼)
	H16年9月19日(日)	アクロス重信	AM9:30	10:00～15:00	雪上 トレーニング(全日本講師依頼)
4回	H16年10月3日(日)	アクロス重信 ツインドーム重信	AM9:30	10:00～15:00	体力測定&雪上トレーニング(体協講師依頼)
5回	H16年11月7日(日)	アクロス重信	AM9:30	10:00～15:00	雪上トレーニング：ショートポール

雪上トレーニングは滑走料がいります。

7月11日のツインドーム重信は体育館を使用しますのでトレーニングウエアで上履き持参の事。施設使用料 200 円