

サマージャンプキャンプ 飛ぶための基礎トレ！

「どうすれば遠くまで飛べるようになるの？」
「ジャンプのためのトレーニングって何？」
遠くまで飛べるようになるための基本的なテクニックを学び、身につけよう！

テーマ 「スキージャンプの基礎を身につける」

- 日時 2019年8月7日（水）～8月9日（金）3日間（2泊3日）
- 会場 長野県飯山市 飯山シャンツェ
*8月7日 13:00 宿泊先のアルプにお集まり下さい。
- 対象 スキージャンプ初心者〔定員10名〕
- 日程 当日の状況によって、変更の可能性もあります。
- 7日 ■PM 飛ぶための体づくりコーディネーション
□夜 スキージャンプの基礎講習/ビデオチェック
- 8日 ■全日 サマージャンプトレーニング
□夜 ビデオチェック
- 9日 ■AM サマージャンプトレーニング
※ジャンプ台までの移動は各自でお願いします。
- コーチ 横川良太 … STARTチーム・（有）ジェイエフデザイン
- 料金 コーチング料金 7,560円 *別途ジャンプ台使用料が必要です。
宿泊料金 16,200円（2泊3日・6食）
*前泊・延泊などは直接宿泊先へご連絡下さい。
- 宿泊先 スポーツハイムアルプ 〒389-2303 長野県下高井郡木島平スキー場向原
Tel/0269-82-4141 Fax/0269-82-4139
- 持ち物 ジャンプ用具一式（ワンピース、ヘルメット、ゴーグル、ジャンプブーツ、手袋、ジャンプスキー）、陸トレ用具
- お申込み ウェブサイトよりお申込み下さい。
<http://www.lapin.fi>
- 問合せ先 （有）ジェイエフデザイン＜担当/横川＞
Tel/080-7796-0264 Fax/03-6368-6822
Email/info@jf-d.com