

# リッド・岩谷オフトレセミナー & ガリウムワックスセミナー

- 主催 (有) リッド
- 共催 愛知県高校体育連盟  
(有) 岩谷スキーコンサルト
- 協力 株式会社ガリウム
- 協賛 グループロシニョール株式会社  
日本シグマックス株式会社  
名城大学附属高校体育館
- 期 日 2010年7月11日〔日曜日〕  
参加料金 3500円 (一般) 2500円 (小学生～高校生)
- 昼食は各自ご準備下さい。

## ■セミナー内容

体力トレーニングに対する基礎知識を身に付けて頂くと共に、現役レーサーが行っているトレーニングをご紹介します。より正しく長期反復トレーニングすることがレベルアップのポイントとなります。

## ■ タイムスケジュール&プログラム

- 9:00～9:30  
受付・集合
- 9:30～11:30  
体力トレーニング ①測定中心
- 11:30～12:00  
昼食
- 12:00～13:00  
ガリウムワックス講習会※個別相談
- 13:00～16:00  
体力トレーニング ②実技中心
- 16:00  
解 散



## ■コンディショニング講師 (変更の可能性がございます)

飯島 庸一 IIJIMA Youichi

【経歴】 S-CHALLENGE Training Program Works 代表  
米国法人 S-CHALLENGE Works, Inc. 代表取締役

【活動】オリンピック選手を含むトップスキーヤー・

スノーボーダーのトレーニングサポート一般のスノーアスリートや大学チームなどのトレーニングプログラムサポートを展開。現在、全日本アルペンチーム ジュニアチーム・コンディショニングコーチも務める

<http://www.s-challenge.com/>



## お問い合わせ・お申し込み

リッドチューンナップサービス 〒462-0059 愛知県名古屋市北区駒止町 2-17

TEL052-914-6704 <http://rid.jp/> [abe@rid.jp](mailto:abe@rid.jp)