

# SAT Yukids プロジェクト

～Be strong～

## オンライントレーニング会 10/3(土)15:30スタート

### 第1部

15:30～16:20

スキー前の  
メンタル&ウォームアップ  
完全版



講師：清澤恵美子（きよさわえみこ）

### 第2部

16:25～17:20

スキーパフォーマンス向上  
股関節ワークと  
ゴールまで諦めない  
筋トレサーキット



講師：大野高峰（おおのたかね）

オンライントレーニングは下記のURLからチェック！

<https://zoom.us/j/95205015355?pwd=elhxTE01TFM1SDZaK1hmdFZXSWM2QT09>

ミーティングID: 952 0501 5355

パスワード: 002817

