

2017年

11月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)

12月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)

19:05-19:55



痩せやすい体づくりのための 体幹トレーニング教室

～目指せ2ヵ月で-2キロ～

フウガドールすみだ(Fリーグ)のフィジカルトレーナーの大森が効果的な体幹トレーニングの方法を教えます。

ダイエットしたい方にもスポーツのパフォーマンスアップを図りたい方にも役立つ内容です。

普段あまり運動されない方でもお気軽にご参加いただけます。

FUGADOR SUMIDA

講師：大森 知

フウガドールすみだフィジカルトレーナー
サッカー・フットサル専門トレーナーとして10年以上の経験を持ち、現在はジュニアアスリートから日本のトッププロまで幅広くサポート。

「あれ!?変わった!!」と効果を実感できるトレーニングをモットーに日々のトレーニング指導にあたっている。

会場：すみだパークプレイス2階 レンタルスペース

墨田区横川 1-1-10

室内用シューズが必要です。

募集人数：16名(18歳以上)

参加費：1回 1,000円

支払方法：当日に5階「すみだフットサルアリーナ受付」にて
現金でお支払いください。

服装：運動のできる服装、室内用シューズ

申込方法：下記アドレスに「氏名」「電話番号」「参加希望日」を
ご連絡ください。

「何を教えてくれるの？」

基礎代謝を上げるトレーニングを
中心おこない、トレーニングと並行し
て痩せるための栄養学についても説
明していきます。

効果を出す為にぜひ2ヶ月間コン
スタントに通っていただくことをオス
スメします。

一般社団法人フウガススポーツクラブ

E-MAIL: fugasports@fuga-futsal.com

TEL: 03-5669-0614