

2018年

4月6日(金)・20日(金)・27日(金)

5月11日(金)・18日(金)・25日(金)

6月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)

19:05-19:55

金曜日に変更
になりました



痩せやすい体づくりのための 体幹トレーニング教室

フウガドルすみだ(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、屋内用シューズ

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
中心におこない、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3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