

2018年

10月5日(金)・12日(金)・26日(金)

11月2日(金)・9日(金)・30日(金)

12月14日(金)・21日(金)

19:00-20:00

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：各クラス16名(18歳以上)

参加費：各クラス1回 1,000円

支払方法：当日に2階レンタルスペース前にて現金にて
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。

fugasports@fuga-futsal.com

「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



スポーツくじ



わたしたちはスポーツ振興くじ助成を受けています。