

2019年

1/25(金)

2/1(金)・8(金)・15(金)・22(金)

3/1(金)・15(金)・22(金)29(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](mailto: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。