

2018年

7月13日(金)・27日(金)

8月3日(金)・10日(金)・17日(金)

9月7日(金)・21日(金)

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

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、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にこない、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

