

# ANIMAL FLOW

# 競技パフォーマンス向上 トレーニング

開催日：5月24日（土）18:30～20:00

講師：田中 慧史



岐阜ハート鍼灸整骨院 院長

Animalflow L1 インストラクター

サッカー・フットサルのトレーナー帯同歴

コンテイショニング指導歴多数

◇参加費：1,000 円

◇場 所：フットサル羽島 屋内コート

◇対 象：小学4年生以上 競技レベルでスポーツをやっている人～大人まで

## ” ANIMAL FLOW ” とは？

アニマル フロー

両手両足を地面について四肢で身体をコントロールするエクササイズ  
様々な動物の動きを通して、筋力や柔軟性はもちろんバランス・体幹  
の安定性など、様々な運動機能を高めるワークアウトプログラムです。  
解剖学的視点から身体に適合するよう作られたフォームで行うため  
様々な効果があります。

## ★ こんな人におすすめ ★

◎スポーツで活躍したい方

《 効果 》

- ・怪我をしない身体作り ・当たり負けしないフィジカル
- ・アジリティ向上 ・体幹強化

◎運動不足を感じている人・ダイエットしたい方

《 効果 》

- ・基礎代謝向上 ・ダイエット
- ・肩こりや慢性腰痛の改善

**FUTSAL HASHIMA**  
フットサル 羽島  
TEL.058-394-4010

《 お申し込み方法 》

TEL:058-394-4010 / LINE ID: futsalhashima2  
申し込み・問合せは、お電話又はLINEよりご連絡下さい。  
メールでのお問合せに関しては、対応できません。

