

この夏  
ライバルに差を  
つける！

HIROBAからのお知らせ



中・高校生向け



# 勝負に勝つ“強い体作り” 体幹強化トレーニング教室開講！

「あの試合に勝ちたい！」「ライバルに差をつけたい！」

今の自分のプレーを改善してもっといい成績を残したい方、必見！

現在、多くのプロスポーツ選手が取り入れている体幹トレーニング。

今回、フレンドリークラブは多くのアスリートに『KOBA 式体幹バランストレーニング』の指導を行っているコバメディカル・ジャパンとタッグを組み、将来スポーツ選手やプレーの向上を目指す中高生を対象とした「“強い体作り”体幹強化トレーニング教室」を開講します。

全てのスポーツ競技において動きの基礎になる「体幹部」。お腹周りのインナーマッスル（内側の筋肉）とアウターマッスル（外側の筋肉）をバランスよく強化します。体幹トレーニングで土台を作り、そこからバランストレーニングで体の軸を作り、動きに繋がります。「当たり負けしない体」「ケガをしない体」を手に入れましょう！

まずは体験教室にて体幹トレーニングをお試ください。

監修：木場 克己 プロフィール  
（有）コバメディカル・ジャパン代表  
KOBAスポーツエンターテイメント（株）代表  
FC東京・ヘッドトレーナー（1996～2002）  
サンフレッチェ広島ユース・フィジカルアドバイザー（2011～2013）  
湘南ベルマーレ・コンディショントレーニングアドバイザー（2014～）  
長友佑都選手（日本代表・インテル）・パーソナルトレーナー  
大儀見優季選手（日本代表・チェルシーレディース）・パートナートレーナー

監修：三壁潤一朗プロフィール  
FRIENDLY SCTレーナー  
広島東洋カープ臨時トレーナー  
横浜FCアシスタントトレーナー  
大分トリニータ臨時トレーナー  
広島県瀬戸内高校サッカー部トレーナー  
九州国際大付属高校サッカー部トレーナー  
東京都中体連選抜トレーナー

【教室名】 中・高校生向け  
勝負に勝つ“強い体作り”体幹強化トレーニング

【日時】 毎週火曜 20:00-21:30（7月8日から開始）

【月会費】 6,000円

【場所】 プラスワンスポーツ塾（江戸川区松江2丁目26-19）

【内容】 初めに個別のメディカルチェックを行って頂きます。  
それをもとに体幹を強化していきます。

無料体験は随時開催予定です。事前連絡して頂き上記開催日時にお越し下さい。

# 江戸川区松江に室内トレーニング施設 『プラスワンスポーツ塾』誕生！



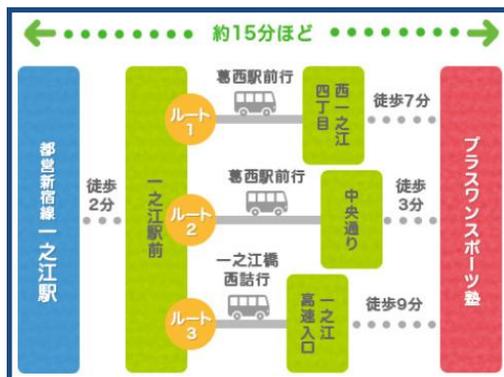
江戸川区松江に誰でも遊べる新しいスタジオが誕生しました。防音加工された64㎡のスタジオには、若い人に人気のボルダリング、2Fにはリラックスメーム、シャワールーム、キッチンも完備しています。

この施設はそのほかに体操教室やヨガ教室、ダンス教室などの習い事から地域のクラブ活動、発表会の練習場、さらには小規模保育のお遊戯の場所として大人から子どもまで利用できるスタジオです。

またこの施設では様々な教室を開講予定で地域の皆様が気軽に集まれる“広場(HIROBA)”を目指しています。ぜひお気軽にご活用ください。



## アクセス



詳しい情報・・・プラワン塾HP  
<http://hiroba.co.jp/plusone/>  
 お問い合わせ・・・  
 TEL: 03-5663-1512  
 E-mail: info@hiroba.co.jp

公益財団法人日本スポーツクラブ協会加盟

**HIROBA株式会社**

東京都江戸川区一之江3-2-38-501

TEL: 03-5663-1512 FAX: 03-5663-1513

<http://www.hiroba.co.jp>

E-mail: info@hiroba.co.jp