

サッカーで今よりもっと活躍するために！

日本代表選手やJリーグトップ選手も行うスプリントメニュー

ダントツ講座

～スピード編～

お子様のプレーを見ていて

「あともう少しでボールに届いていればシュートを打てた」

「相手のドリブルを防げていた」といった

”あと一歩”

の惜しいシーンを目にすることも少なくないのではないのでしょうか。

サッカーのパフォーマンスはこうした

”一瞬の動き出しの連続”

が勝敗に大きく左右します。

そこでその一瞬の動き出しのスピードを高めるため、

サッカー日本代表選手やJリーグトップクラスの選手のコンディショニング管理、

パフォーマンスのトレーニング指導を行うコーチが

『動き出しを速くするための秘訣』

とその練習法を少人数でレッスンいたします。

日時：

①8月11日（水）10:00～11:00

②8月20日（金）12:00～13:00

③8月25日（水）18:30～19:30

場所：MTX ACADEMY トレーニングセンター

対象：小学校高学年

（低学年・中学生の方はお問い合わせください）

料金：各回3,000円（税込）

定員：各回12名

担当コーチ：

阿久津 洋介（あくつ ようすけ）

株式会社ライフパフォーマンス

LP BASE Toranomoriパフォーマンスコーチ

資格

- ・体育学修士
- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・NASM-PES

酒井高德選手や家長昭博選手、榎本潤一選手など日本を代表するプロサッカー選手のパーソナルトレーナーや小・中学生を対象としてトレーニング講習会やチームの指導など年齢問わず行っている。



お問い合わせ・ご予約はお電話ください！

MTX ACADEMY：03-6265-6688

（営業時間＊平日11:00-22:00/土日祝及び8月13日・16日11:00-19:00）

JR 市ヶ谷駅

JR 四ツ谷駅 麹町

雙葉学園

番町小学校

番町学園通り

主婦会館
プラザエフ

GOLD'S
GYM

雙葉幼稚園
/ 雙葉学園
同窓会

双川
ビル

九番館

P

番町教会

アップル
薬局



MTX
トレーニング
センター

番町文人通り

MTX トレーニングセンター

〒102-0085
東京都千代田区六番町5-6
ペア・ハウス 藤岡1F

セブンイレブン

麹町駅
5番出口