



# 個サル



(個人参加型フットサル)

当日集まった方を数チームに分けて試合をします。  
試合をたくさんやりたい方にオススメです。

是非一緒にフットサルしましょう！

【日時】

- ①毎週火曜日 20:10～21:40 『ウェルカム』
- ②毎週木曜日 20:10～21:40 『しっかり』
- ③毎週土曜日 20:10～21:40 『エンジョイ』
- ④毎週日曜日 12:15～13:45 『OVER30&レディース』

※日曜日の個サルは2019年度から時間に変更になっています。ご注意ください。

個サルのレベルに関しては  
『個サルおすすめレベル表』を  
ご確認ください(裏面へ)



【対象】

- ①②③18歳以上の方・チームでの参加
- ④30歳以上の男性、16歳以上の女性

【参加費】

- メンバー 1,350円(税込)
- ビジター 1,890円(税込)
- チーム登録メンバー 6,480円(税込)
- ビジターチーム 7,560円(税込)



【お申込み方法】

- ①FC東京パーク府中ホームページにアクセス
- ②ご予約はこちらをクリック
- ③希望のイベントをクリック



QRまたはFC東京パーク府中で検索



※お電話でのお申込み(チームでのお申込みはお電話のみとなっております)

詳しくはFC東京パーク府中ホームページをご覧ください。

【お問合せ】

☎ 042-314-1380

受付時間10:00～22:00

FC東京パーク

府中



# 個サル おすすめレベル



## 【個サル(しっかり)】

対象：18歳以上  
しっかりと運動量を確保したい方・経験者

木曜・夜 20:10-21:40

## 【個サル(エンジョイ)】

対象：18歳以上  
楽しみながらプレーしたい方・チャレンジ初級者

土曜・夜 20:10-21:40

## 【個サル(OVER30&レディース)】

対象：30歳以上の男性、16歳以上の女性  
若い人とプレーするのは不安な方  
楽しみながらプレーしたい方

日曜・朝 12:15~13:45

## 【個サル(ウェルカム)】

対象：18歳以上  
初心者・初級者・女性の方大歓迎！！  
※初心者と楽しめる経験者の方も参加できます。

火曜・夜 20:10-21:40

## 【ゆるサル】

18歳以上の方  
対象：ゆる〜く楽しくプレーしたい方

火曜・朝 10:30-12:00

## 【ゆるサル+】

18歳以上の方  
対象：ゆる〜く楽しく練習もしたい方

日曜・夕 16:15-17:45

※こちらのイベントは全てエンジョイ志向の方のみご参加いただけます。競技志向の方はご遠慮ください。  
※夜開催の個サルはチームでのご参加も可能です。

## 個サル(しっかり)

毎週木曜日 20:10~21:40

運動量をしっかりと確保できる、個人参加型イベントです。

☆こんな方にオススメ☆

- サッカー、フットサル経験者
- 体力に自信のある方(試合時間を長く、休憩時間を短く設定します)
- 強いシュートを撃ちたい、頑張って守備をしたい方
- パスワークで相手チームを崩したい方

注意

- 相手を怪我させる恐れのあるプレーは控えてください。
- プレーに関する指示出しは控えてください。
- 競技志向の方は対象ではありません。

レベル：🌐🌐🌐  
運動量：🏃🏃🏃  
ゆるさ：🐼

## 個サル(エンジョイ)

毎週土曜日 20:10~21:40

楽しみながら高いプレーができる、個人参加型イベントです。

☆こんな方にオススメ☆

- サッカー、フットサル経験者
- 気持ちの良いゴールを決めたい方
- パスワークを楽しみたい方
- 上のレベルにチャレンジしたい脱初級者・女性の方

注意

- 相手を怪我させる恐れのあるプレーは控えてください。
- プレーに関する指示出しは控えてください。
- 競技志向の方は対象ではありません。

レベル：🌐🌐🌐  
運動量：🏃🏃🏃  
ゆるさ：🐼🐼

FC東京パーク  
会館中

## 個サル(OVER30&レディース)

毎週日曜日 12:15~13:45

朝から気持ちのいい汗をかける、個人参加型イベントです。

☆こんな方にオススメ☆

- ゆるいスピードでフットサルを楽しみたい30歳以上の男性
- 楽しくプレーして、ゴールを決めたい16歳以上の女性
- 目指せ脱初心者、レベルを上げたい初級者
- ゆるく楽しみたいサッカー、フットサル経験者

注意

- 相手を怪我させる恐れのあるプレーは控えてください。
- プレーに関する指示出し、ネガティブな発言は控えてください。

レベル：🌐🌐  
運動量：🏃🏃  
ゆるさ：🐼🐼🐼

## 個サル(ウェルカム)

毎週火曜日 20:10~21:40

初心者・初級者・女性大歓迎！！の個人参加型イベントです。

☆こんな方にオススメ☆

- これからフットサルを始めてみたい初心者
- まだまだ経験者に混ざるのが不安な初級者
- 楽しくフットサルをしたい女性
- 初心者の皆さんと楽しく蹴りたいゆるい経験者

注意

- 初心者が怖がる強いシュートや接触プレーは控えてください。
- プレーに関する指示出し、ネガティブな発言は禁止です。
- 経験者の方はプレーレベルを合わせていただけます。

レベル：🌐  
運動量：🏃🏃  
ゆるさ：🐼🐼🐼🐼