

ゆるーく楽しくフットサル

2018年9月
新設！！

ゆるサル+



【日時】 毎週日曜日 16:15～17:45
 【対象】 18歳以上の方(高校生不可)
 【参加費】 メンバー 1,350円(税込)
 ビジター 1,890円(税込)

ゆるサル+って？

平日に人気のイベント「ゆるサル」。休日にもゆるーく楽しくフットサルできるイベントをご用意しました！「ゆるサル」との違いはゆるーくトレーニングをおこなうこと。試合以外にボールに触れる時間を設けます。初心者の方や女性の方も安心して参加できる内容となっております。

①トレーニング…約20～30分 ②ゲーム(試合)…約50～60分

こんな方にオススメ！！

- ・フットサルを始めてみたいけど、ボールに触ったことのない初心者の方
- ・すこーしだけ練習もしたい女性、初級者の方
- ・ゆるーく蹴りたい経験者の方(フレーのレベルを合わせていただきます)
- ・休日にゆるーく動きたい方
- ・いきなり試合に参加するのは不安な方

トレーニング内容は？

小学生がおこなう、簡単な内容を少しだけ取り入れます。

「コーンドリブル」「対面パス」「シュート練習」など
 (特に指導はいたしません。一緒に楽しみながらトレーニングしましょう)



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



ゆるサル

ゆるサル^{プラス}+

毎週**火**曜日 10:30~12:00

毎週**日**曜日 16:15~17:45

ゆる〜い雰囲気が大人気の個人参加型イベントです。

☆こんな方にオススメ☆

- ・ボールを蹴ったことがない**超初心者**
- ・ゆるい雰囲気でフットサルをしたい**女性、初級者**
- ・平日お休みの方(ゆるサル)、少し練習したい方(ゆるサル+)
- ・ゆる〜く蹴りたい**超ゆるい経験者**

注意

- ・強いシュート、強い接触プレーは禁止です。
- ・プレーに関する指示出し、ネガティブな発言は禁止です。
- ・プレースピードを上げ過ぎないようにご協力ください。

レベル：

運動量：

ゆるさ：