

個人参加フットサル楽しみ方 BOOK

エスフォルタアリーナ八王子

エスフォルタアリーナ八王子にご来館いただき誠にありがとうございます。当施設の個人参加フットサルは、初心者の方から経験者の方まで、お一人様でもお気軽に楽しみながらご参加いただけるプログラムとなっております。

こちらの BOOK を参考にしながらフットサルで楽しく身体を動かしましょう！！

スタッフ一同みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

“エスフォルタアリーナ八王子にはどんなカテゴリーがあるの??”

プログラム	曜日	定員	時間	カテゴリー	料金
アドバンスクラス	月曜日	15名	20:30-22:00	16歳以上の男女	¥1,000 1チーム¥5,000 ※大人のフットサル 教室クラスを除く
一般クラス	火曜日				
ミックスクラス	水曜日	18名			
大人のフットサル教室クラス	木曜日				
一般クラス	金曜日	15名			
アドバンスクラス	土曜日				
一般クラス	日曜日				

『個人参加フットサル “一般クラス”』

スタッフが当日集まったお客様でチームを分け1時間30分ゲームを行います。

※ウォーミングアップ、練習は行いません。

【こんな方におススメ♪】

“フットサルを和気藹々とした雰囲気で行いたい！”

“楽しみながらフットサルの試合をやりたい”

♪楽しみ方ポイント♪

“試合中や休憩中にコミュニケーションを積極的に取ってみよう”

“仲の良いお友達と一緒に参加してみよう”

“スタッフと仲良くなろう”

『個人参加フットサル “アドバンスクラス”』

スタッフが当日集まったお客様でチームを分け1時間30分ゲームを行います。

一般クラスよりもさらに真剣に本気で楽しくゲームを行います！

※ウォーミングアップ、練習は行いません。

【こんな方におススメ♪】

“本気で試合がしたい”

“チームで参加して試合をしたい”

♪楽しみ方ポイント♪

“全力でフットサルに打ち込みましょう！”

“チームで参加して、コンビネーションを確認しよう！”

“スタッフと仲良くなろう”

『個人参加フットサル “ミックスクラス”』

女性の方や男性の方、初心者の方も皆さん合同で楽しく沢山ゲームを行います。

女性の方に配慮したプレーをお願いします。

※ウォーミングアップ、練習は行いません。

【こんな方におススメ♪】

“男性ばかりの中でプレーできるか不安がある。”

“個人参加フットサルに参加したいけど、体力がもつか不安がある。”

“プレーの勢いや強さに不安があります”

♪楽しみ方ポイント♪

“夫婦やカップル、ご家族で参加してみましよう！”

“仲の良いお友達と参加してみましよう！”

『個人参加フットサル “大人のフットサル教室クラス”』

ウォーミングアップ、基本練習を行ってから、ゲームを行います。

初めて蹴る方も安心してご参加いただける内容となっております。

【こんな方におススメ♪】

“最近運動不足なんです”

“フットサルを初めてみたいのですが...”

♪楽しみ方ポイント♪

“出来なかったことが出来る喜びを感じてみましょう！”

“スタッフにどんどん質問しましょう！”