

□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！！

「どこなら参加できるだろう？」

「初心者でも参加できるかなあ？」

「仲が良い友達と一緒に参加したい！」

「一人だけど、行ってもいいのかなあ」

とお悩みの方はぜひ参考にどうぞ！！！！



“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	20:00-22:00	16歳以上の男女	¥800 1チーム¥4,000 ※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				
女性のフットサル教室（午前）	金曜日	20名	10:30-12:00	16歳以上の女性	¥800
女性のフットサル教室（夜間）	金曜日	20名	19:00-20:30	16歳以上の女性	¥1,000

『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て、約2時間フットサルを行います。

※最初にウォーミングアップ時間を取ります。

【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行いたい”

♪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”

“お友達や家族と一緒に参加してみよう”

『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約2時間フットサルを行います。

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！

※最初にウォーミングアップ時間を取ります。

【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。



【こんな方におすすめ♪】

“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！”



『“女性のフットサル教室”』

女性限定のフットサル教室です。

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。

【こんな方におすすめ♪】

“フットサルを初めてみたいのですが...”

“コーチに丁寧に教えてもらいたい！”

♪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！”

“気軽に楽しみたい”

これからフットサルを始めようと検討している方へのおすすめの楽しみ方！

○小さいときに公園でボールを蹴って遊んでいたくらいで、ちゃんとサッカーやフットサルをしたことがない。

○健康のためにスポーツをしたい。

○スポーツ歴はあまりない。

という方でも楽しくフットサルができる場所がここにあります！

個人参加フットサルでは、ゲームをメインにしています！

しかし、いきなりゲームは自信がない。練習をしたい！！

という方に、「**大人のフットサル教室**」をおススメしております！

「大人のフットサル教室」は初心者や中級者の方が参加されることが多いです。

そこで基礎的なトレーニング（ドリブル、パス、シュートなど）をし、

ゲームで楽しみながらフットサルをやります！

教室でフットサルになれてきたら【個人参加フットサル】にもぜひご参加ください！

プログラム参加のお客様には、
無料シューズレンタルもあるので、シューズを持っていない方もご安心ください！



【これから始める学生の方へ♪】

家にいても暇で、うずうずしているその学生さん！

フットサルと一緒に楽しく汗を流しましょう。

まだ学生は若くて体力もあるので、すぐに上達します！

各レベルに合わせてメニューを組み、楽しみながら上達できる練習をご用意しています。

【これから始める社会人の方へ♪】

ダイエットをしたい、最近運動不足、というそのあなた！

ぜひ、日ごろの仕事疲れやストレスを、一緒に吹き飛ばしましょう！

中年の方でフットサルを始めた方はたくさんいます□

まずはボールを扱うことから、徐々にレベルを上げて、少しずつ上達していきましょう。

基礎的なトレーニングを重点にやっていきます。

【これから始める女性の方の方へ♪】

サッカーやフットサルは女性には難しいと思っているそのあなた！

それは大きな間違いです！

多くの方は、大人になって始めた方ばかりです！

「女性のフットサル教室」では、基礎的なことからコーチが丁寧に教えてくれます□

夫婦で参加したいという方は、「大人のフットサル教室」をおすすめしております。

楽しく上達できるようなメニューをご用意しております😊

お申込みはこちらから →

