

# 【大人のフットサル教室】

## 指導担当はFC東京!!

### 開催概要

日時 毎週木曜日 19:25～20:55

※原則雨天開催。荒天等による災害及び  
交通機関の乱れにより中止の可能性有

対象 18歳以上の方(18名定員)

申込方法

以下の方法にて毎月第三木曜日より申込受付

①永福体育館へお電話にて申込 ☎03-3328-3146

②永福体育館受付にて直接申込

※メールでの申込はできません

※定員に達している場合はキャンセル待ちとなります

空きが出ましたらこちらからご連絡いたします

持ち物 着替え・飲み物・すねあて・室内シューズ

※シューズは裏が鉛色のもののみ可

参加費 1,150円/1回



写真は他会場での様子です

### 大人のフットサル教室～おススメその①～

#### 【運動不足の方でも安心してご参加頂けます】

参加者同士のコミュニケーションを大事に、  
身体を温めるための「ウォーミングアップ」を練習の最初  
に必ず行います。

頭と身体を使って、ゆっくりとフットサルをするための  
準備をしていきます。



ボールを手で投げて自分でキャッチ！  
バリエーション豊富なウォーミングアップを行います

### 大人のフットサル教室～おススメその②～

#### 【フットサルの基礎・基本を伝授します】

ボールに触れることからフットサルの基本「止める・蹴る」  
や「フットサル特有の動き方」まで、コーチが丁寧に指導します。

最初は上手いかわなくても大丈夫！チャレンジを続けていけば必ず出来るようになります。自分の上達を実感することが、フットサルを楽しむ秘訣です。



女性の参加者も多数！  
皆で楽しく練習しています！