

レディースサッカースクール 参加者募集

- ⇒目的
- ☆ 日頃の運動不足、または毎日の家事による偏った運動を解消し、ボールを使って全身運動を行なうことにより、**身体**の様々な機能に刺激を与えることにより健康促進を促す。
 - ☆ エクササイズをしたいがちょっとジムまでに通えない・・・という方のために、景色のよい屋外で、**安全な人工芝**の上で気軽に、ボールを使って様々な運動を**気持ちよく・楽しく**汗を流すことにより、ストレスを解消、そして少しずつエクササイズに取り組む。
 - ☆ サッカーの普及。

⇒対象 お母さん ママさん 既婚者・未婚者を問わず女性の方々 (年齢不問)

⇒会場 フォルトゥナ・アルプス・プラッツ (f・A・P) 住所：南アルプス市上今諏訪 1230-1

⇒内容と費用と仕組み

➔ **毎週水曜日 午前10:00～12:00 or 毎週土曜日 19:00～21:00**
どちらか一回、または両方参加してもOK! スケジュールにあわせて参加してください。

➔ **ビジター 1回 500円 (サポーターズクラブ会員は無料)**

➔ **お勧め サポーターズクラブ会員 毎月1,500円 (別途案内参照 クラブハウスに有り)**

サポーターズクラブ会員に入会すると、プラッツを毎回無料で使用できます。

***スクール以外の時間に、健康体力維持促進にジョギング、ボール運動、サッカーはごどうですか？
一人でも、2人以上のグループでもOK! 時間もグラウンドが空いている時間ならいつでもOK!**

➔ **子育て中のお母さま、お子様と一緒に大丈夫!! 安全な人工芝の上で共に動きましょう!**

➔ **スポーツ安全保険加入希望の方は、初回に1,500円別途いただきます。**

⇒安全で楽しくとは・・・

- ☆ f・A・Pのフィールドは、天然芝に限りなく近い日本フィールドのビッグターフを使用しており、視感・触感ともとても心地よいです。
- ☆ f・A・Pの人工芝は、ソフトな素材で膝、腰への負担も軽減、しかも雨天でも使用でき、スパイクでも普通の運動靴でもOKです。

☆ ボールを囲んで、人とのコミュニケーションをたくさんとることで、情報交換もできたり、一緒に汗をかきながら習得していく達成感を得られたり・・・と様々な楽しさを体験できます。

☆ シャワー室を完備(2ヶ所)しておりますので、練習前の着替え、汗をかいた後、シャワーをして着替える・・・そんな文化をサッカー場でもできる。

女性の皆さん、プラッツ(広場)にLets Go~♪

《お申込み・お問い合わせ》

CH: 055-244-5055 皆川携帯: 090-4531-6211