

## 2014 年度普及事業

# レディース・ママさんスポーツスクール 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10:30~12:00**



**1回 500円 8回目には無料の特典付き!**



**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》

**特定非営利活動法人フォルトゥナスポルトクラブ**

〒400-0211 南アルプス市上今諏訪 1230-1

フォルトゥナ・アルプス・プラッツ クラブハウス内

CH: 055-244-5055 皆川携帯: 090-4531-6211

メールアドレス: [fjimukyoku@fortuna98.co.jp](mailto:fjimukyoku@fortuna98.co.jp)