

悠々フットサル

いつでも、どこでも、誰とでも



体力づくりにフットサルは、いかがでしょうか？

『悠々フットサル』では、ストレッチ・体幹など健康維持のため、怪我予防のための身体作りを体験できます♪

クリニックで学んだ基本トレーニングを活かして、交流戦へも参加できます。

年齢に関係なく、初心者の方もご参加いただけますので、是非、お気軽にご参加ください。

《悠々交流戦》

参加チーム・個人参加者で組んだ
チームでのワンデーリーグ戦
※クリニックはありません

★日程

4月21日（土）

5月19日（土）

6月16日（土）

9月22日（土）

10月13日（土）

★時間

受付 17：30～

ゲーム開始 18：15～

終了 20：50

参加料

個人1回600円

1チーム3000円（8名以内）

《悠々クリニック》

ストレッチ・体幹・ミニゲーム
フットサルの基礎トレーニング等

★日程

7月21日（土）

8月11日（土）

★時間

受付 17：30～

自由練習 17：45～

開始 18：30～

ミニゲーム 19：30～

終了 20：50

参加料：個人1回600円

会場：白石区体育館
札幌市白石区南郷6丁目北1
TEL：011-861-4014

参加資格



女性：40歳以上（初心者・エンジョイ志向であれば35歳以上も可）

男性：50歳以上（初心者・エンジョイ志向の趣旨を理解している方）

参加申し込み

参加申込書とプライバシー同意書を所定の用紙に記入し下記申込先にFAXかメールで提出

（参加申込の締切は各実施日の1週間前 / 参加費は当日徴収します）

一般社団法人 北海道フットサル連盟 〒062-0003 札幌市豊平区美園3条7丁目2番6号 松園ビル1階

TEL：011-827-7638/FAX：011-827-9738/E-mail：entry-hff@futsal.jp

問い合わせ：一般社団法人北海道フットサル連盟（担当：成田律子）FAX：011-781-2564/携帯：080-1873-9962