

老若男女フィットネス感覚で楽しめる！

# ウォーキングフットボール



サッカー、フットサル経験関係なし！

【対象】歩ける方どなたでも

※小学生以下は念のため保護者同伴

【場所】大宮武道館



2024/1/8 (月・祝)

【開催日】2024/2/7 (水) ・ 2/12 (月・祝) ・ 2/21 (水)

2024/3/6 (水)

【時間】13:00～14:30

【料金】1000円/人

【担当】加藤 コーディネーター

(JFA公認サッカーC級コーチングライセンス)

(JFA公認フットサルC級コーチングライセンス)

(JWFL公認ウォーキングフットボールコーディネーター)



## ウォーキングフットボール推奨ルール(抜粋)



走行禁止！

全員が歩いて下さい。必ず片足が地面に着いていること。早歩きはOKです。歩きでも、瞬間的な動作で肉離れ等が起こることがあります。無理はせずに歩きましょう。



接触禁止！

接触して怪我をしないように、相手がボールをキープしている時はボールを取りに行かず、1m位離れてプレーをさせて下さい。

スライディング禁止！



ヘディング禁止！

空中でボールを競り合わないようヘディングは禁止されています。よって、ボールの高さはゴールの高さ(1.2m)までにしています。

ご予約お問い合わせ

大宮武道館

TEL 048-687-1011

共催



会員制フットサルガーデン

フットサル大宮

緑に囲まれたピッチ、貸切気分楽しめます！  
子供～大人まで各種スクールも開催中！！



TEL 048-685-7752