

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



**【開催日】** 4/17 (水) 5/8 (水) 5/29 (水)  
6/12 (水) 7/17 (水) 7/31 (水)

**【時間】** 13:00～14:30

**【料金】** 1000円/人 (小学生以下半額)

**【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！ スライディング禁止！

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。



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

お申込フォーム

共催



会員制フットサルガーデン

フットサル大宮

TEL 048-685-7752



LINE 公式アカウント  
はじめました！

