

# 2018年10月からの個サル・混サル・クリニックスケジュール

	時間	内容・カテゴリ	キャンセル期限	料金	定員
月曜日	20:00~22:00	ビギナー60 個サル	当日 18:00 まで	1,290 円	20 名
火曜日		エンジョイミックス混サル		チーム 6,480 円 個人 1,290 円	2 チーム 10 名
水曜日		ビギナー30 個サル		1,290 円	20 名
木曜日		ビギナー30 個サル		1,290 円	20 名
金曜日		エンジョイミックス混サル		チーム 6,480 円 個人 1,290 円	2 チーム 10 名
土曜日	10:30~12:30	エンジョイミックス個サル	前日 22:00 まで	1,290 円	20 名
	12:30~14:00	90min エンジョイミックス個サル	当日 10:30 まで	960 円	
	14:00~16:00	初心者クリニック	当日 12:00 まで	1,620 円	
	16:00~18:00	ビギナー60 個サル	当日 12:00 まで	1,290 円	
	20:00~22:00	オープン混サル (経験者)	当日 18:00 まで	チーム 6,480 円 (学割) 4,200 円 個人 1,290 円 (学割) 840 円	2チーム 10 名
日曜日	10:30~13:00	2.5h エンジョイミックス個サル	前日 22:00 まで	1,350 円	20 名
	13:00~15:00	ビギナー60 個サル	当日 11:00 まで	1,080 円	
	15:00~17:00	エンジョイミックス個サル	当日 13:00 まで	1,080 円	

## 【内容詳細】

- ★**個サル**…個人の方が集まり、即席のチームを作り、試合を行います。1人(個人)でもフットサルを楽しむ事ができる事から個人参加型フットサルと呼ばれています。
- ★**混サル**…チーム単位(5人以上)で個サルに参加できるプログラムです。初めから最後までチームとしてゲームを楽しめ競技志向のチームはチーム練習に、エンジョイチームは楽しく・手軽に試合(ゲーム)に参加できます。
- ★**初心者クリニック**…フットサル初心者の方を対象に、ボールを「止める・蹴る・運ぶ」の基本技術を丁寧に楽しくじっくりトレーニングを行います。女性の方も安心してご参加頂けます。

## 【カテゴリ詳細】

- ★**ビギナー**…フットサル初心者向けのプログラムです。ゲームの前にウォームアップを兼ねてシュートやパスの練習メニューを実施、その後試合を行います。まったくの未経験者の方・女性の方・運動不足解消したい方にお勧めです。(ビギナー30…練習30分/ゲーム90分・ビギナー60…練習60分/ゲーム60分)
- ★**エンジョイミックス**…男性女性も、経験者も初心者も一緒にエンジョイプレイでフットサルを楽しむプログラムです
- ★**オープン**…サッカー・フットサル歴が長い方、高レベルのゲームを楽しみたい方向けのプログラムです。

## ◆予約方法◆

- ・個人の方は HP にて個人登録後 web にてご予約をお願いします。
- ・混サルにチームでの参加希望の方は窓口もしくはお電話にてご予約ください。

※キャンセル料は参加費の全額となりますのでご注意ください。

ジェクサー・フットサルクラブ セレオ八王子 TEL:042-686-3746