



屋外で気持ちよく動きませんか？

# Field Fit & Field Fit for FUT

フィールド フィット

フィールド フィット フォー フット

日時：月2回程度 19:10~20:45 開場受付 19:00~

場所：呉市二河フール 多目的広場(フットサル場) \*駐車場多数あり(21時5分まで)

内容：① **Field Fit** (屋外での体幹など種々トレーニング) 35分

外でできる体幹トレーニングやウォーミングアップなど、楽しく汗をかきましょう！

② **Field Fit for FUT** (サッカー・フットサルのためのトレーニング) 60分

フットボールをより安全に楽しむために、身体づくりの視点からトレーニングを行います。

もちろん、ゲーム(フットサル)もみんなで楽しみましょう！



料金：① 500円 ② 1,000円(保険料含む)

定員：① 30名 ② 25名

参加資格：① 特になし ② おおよそ小学高学年以上(大人・初心者OK)

準備物：① 動ける服装・屋外シューズ・タオル・飲み物など

② 動ける服装・トレーニングシューズ推奨・タオル・飲み物など

あればボール(4号・5号・フットサルボールどれでも可)

中止について：雨天など天候不良の場合、中止となることがあります。

連絡はLINE オープンチャットにて告知しますので、登録をお願いします⇒



諸注意など：開場は19:00~です。開始までに各自ウォームアップなどをどうぞ。

：ボールなどにはわかるように名前の記入をお願いします。

：コロナウィルス拡散防止のため、また保険手続きのために申し込み時に

必ず名前等の記入をお願いします。

申し込み方法：右のQRコードのサイトよりご予約ください⇒

\*カラダカエル教室のサイトと同じです



連絡先：カラダカエル Space0<sub>2</sub> オオツカヒロシ 090-4896-5004