

# 2016年11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	初心者クリニック	当日 15:00まで	1,620 円	20 名
火曜日		オープン個サル		1,290 円	
水曜日		ビギナー60 個サル		1,620 円	
木曜日		ステップアップクリニック		チーム 6,480 円 個人 1,290 円	
金曜日		ミックス混サル			
土曜日	10:30~12:30	ミックス個サル	前日 21:00まで	1,290 円	20 名
	15:00~17:00	初心者クリニック		1,620 円	
	17:00~19:00	ミックス個サル	当日 12:00まで	1,290 円	
	①19:00~21:00 ②19:00~22:00	時間を選べる! オープン混サル(2 or 3 時間) ※②の参加希望者の人数によっては ①のみ開催の場合もございます。	当日 12:00まで	① チーム 6,480 円 個人 1,290 円 ② チーム 8,100 円 個人 1,620 円	2 チーム 10 名
日曜日	10:30~13:00	ミックス個サル(2.5 時間)	前日 21:00まで	1,620 円	20 名
	15:00~17:00	ビギナー30 個サル		1,290 円	
	①19:00~21:00 ②19:00~22:00	時間を選べる! ミックス混サル(2 or 3 時間) ※②の参加希望者の人数によっては ①のみ開催の場合もございます。	当日 12:00まで	① チーム 6,480 円 個人 1,290 円 ② チーム 8,100 円 個人 1,620 円	2 チーム 10 名

## 【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。
- ★**ステップアップクリニック**…基礎技術・ボールポゼッション等々テーマに沿ってトレーニングを行います。少し不安な初心者の方、ステップアップを目指す経験者の方、どなたでも大歓迎。

## 【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)
  - ★**ミックス**…男性も女性も、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。
- ◆プログラムのお申込みは窓口もしくはお電話にてご予約ください。(平日 14:00~22:00 土日祝 10:00~22:00)

※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