

エンジョイウォーキング サッカー 参加者大募集!

サッカーやってみたいけど、やったことが無い。走るのが苦手!サッカーをやっているけどなかなか上達しない(ボールが触れず楽しくない)等、そんな方に朗報です!!

ウォーキングサッカーとは? その名の通り歩いて行うサッカーです。接触プレー禁止や走ってはいけないという規制があり、安心・安全で優しいルールながら、ジョギング以上の有酸素運動の効果も得られる、高齢者や女性にも楽しめる内容となっています。(認知症予防・骨粗しょう症予防にも有効)

- ◆ 日時 2019年7月14日(日曜日)
9:00~10:50
- ◆ 対象 小学生以上ならどなたでも!
- ◆ 場所 浦和西体育館 競技場内
- ◆ 費用 ¥500(税込)
- ◆ 定員 32名
- ◆ 持ち物 室内シューズ 運動できる服装
- ◆ 申込み 5月13日(月) 9:00~



お申し込みは、電話・受付窓口で先着順となります。(定員になり次第終了)

TEL

048-855-4541

住所

〒338-0825

さいたま市桜区下大久保1676-1

浦和西体育館