



ウォーキングサッカー



大好評ウォーキングサッカー!前回のレッスランド開催では定員を超えるほどのお申し込みをいただき、初めての方にも笑顔の絶えないひと時を過ごしていただくことができました!

ぜひ、今回もたくさんのご参加をお待ちしております♪

ウォーキングサッカーとは...歩くサッカーです!!

接触プレー禁止×走ってはいけない×

という規制があり、安心・安全で楽しいルールながら、

ジョギング以上の**有酸素運動**の効果も得られます。

(認知症予防・骨粗しょう症予防などにも有効です!!)

男性にはもちろん、高齢者や女性・子どもなど...幅広い方に楽しめる内容となっております!!



日時:2019年11月4日(月祝)

9:00~10:50



場所:浦和西体育館 競技場内



対象:小学生~大人までどなたでも!



費用:500円(税込)



定員:先着32名(定員に達し次第受付終了)



持ち物:運動のできる服装・室内シューズ



お申込み:浦和西体育館窓口(〒338-0825さいたま市桜区下大久保1676-1)

またはお電話(048-855-4541)にて

