

仲間と一緒になら
頑張れる♪

本事業をきっかけに、
町民の自主的な運動を促進します！

フィットネス プログラム

男性もご参加
頂いております！

栗山町スポーツセンターのトレーニングルームに行くと、
専門のトレーナーから**無料***でアドバイスを受けられます！

※スポーツセンター利用料(100円)とトレーニングルーム利用料(50円)が掛かります。

○対象者 20～50歳代男性・女性の栗山町民

○開催日時(全10回)

- ・火曜日…一部(19:05～19:45 ※19:00～受付)
二部(19:50～20:30 ※19:45～受付)
- ・第三期…2019年1月15日・1月22日・1月29日
2月5日・2月12日・2月19日・2月26日・3月5日
3月12日・3月19日

○申込み 下記の申込書を記載の上、栗山町スポーツセンターもしくは栗山教育委員会へ提出してください。

(各提出場所へも申込書をご用意しております)

※開催日の前日まで随時受付いたします。

- ・栗山町スポーツセンター住所…栗山町中央3丁目310
- ・NPO法人サンクススポーツクラブFAX…0123-72-6655

○お問い合わせ NPO法人サンクススポーツクラブ

- ・TEL&FAX…0123-72-6655
- ・E-MAIL…thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

○内容

- ・簡単な測定…体重、体脂肪、筋力測定を測定し、結果をフィードバックします。
- ・トレーニング…数種目を全員で交代しながら回すサーキット形式を基本に、筋力を鍛えながら持久力も向上させます。

※人数により内容は変更します。

- ・ストレッチ…最初にウォーミングアップとして、簡単なストレッチを全員で行い、トレーニング後にも体のケアとしてのストレッチを指導します。

○持ち物 室内シューズ、練習できる服装、着替え、水

トレーナー 林真弘

- ・日本体育協会公認 アスレティックトレーナー
- ・日本赤十字社認定 救急法救急員(AED講習受講修了)
- ・JATI認定 トレーニング指導者



[主催 / 栗山町教育委員会 実施主体 / NPO法人サンクススポーツクラブ]

定員はありません！たくさんのご参加、お待ちしております！

フィットネスプログラム 申込書

広報紙およびホームページ等への集合・風景写真等の掲載の承諾と、事故・ケガなどは、自己責任であることを承諾し受講を申し込みます。

氏名：	(フリガナ：)	性別： 男・女	年齢：
住所：〒	自宅電話番号：			
メールアドレス：	携帯電話番号：			
参加時間帯：	☐ 一部(19:05～19:45 ※19:00～受付) ☐ 二部(19:50～20:30 ※19:45～受付) どちらかにチェックを入れてください。当日、ご自身の都合で変更されても構いません。			