

「筋力を付けたいけど
どうすれば...?」

「今年こそ、どうにか
したいこの体...」

！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

火曜日

一部(19:05～19:45 ※19:00～受付)
二部(19:50～20:30 ※19:45～受付)

※写真はイメージです

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
- **持ち物** 室内シューズ、練習できる服装、着替え、水
- **申込み** 9月1日(木)までに栗山町スポーツセンター窓口へお持ちいただくか、FAXで申し込む方は、NPO法人サクススポーツクラブお送りください。
※28日以降も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法人サクススポーツクラブFAX…0123-72-6655
- **お問い合わせ** NPO法人サクススポーツクラブ
- ・TEL&FAX…0123-72-6655
- ・E-MAIL…thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

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

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

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！

- **開催日**
・第二期…2016年9月6日・9月13日・9月20日
9月27日・10月4日・10月11日・10月18日・10月25日
11月1日・11月8日
- **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。

第一期の
様子です！



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。			

サンクFCくりやま 小学生・社会人シニア / 体験者募集!

女子・高校生、ランニングクラブも募集中です♪

「サンクFCくりやまって
どんなチームなの?」「自分
に出来るか不安」「練習の雰囲気
に触れてみたい」という方のために、随時、
体験練習を実施しております!ご入会や
サッカー(ランニングクラブ)・クラブに関する
疑問を丁寧にお答えいたします。参加費は
無料です。お気軽にお問い合わせください!

小学生

対象者：小学1～6年生の男の子・女の子

開催曜日：水・金(※1) / 時間：17:15～19:00(※2)

社会人シニア

対象者：20～60代の男性・女性 / 開催曜日：木 / 時間：19:00～21:00

レディース

対象者：中学1～高校3年生女子 / 開催曜日：火・木(※1) / 時間：18:00～20:30(※2)

高校生

対象者：高校1～3年生男子 / 開催曜日：火・木(※1) / 時間：18:00～20:30(※2)

※1：土・日は練習試合や大会に出場しています。場所は栗山町内施設・専用屋内人工芝・その他近郊の施設です。

※2：シーズンにより変更があります。シューズ・水・着替えをお持ちください。

ランニングクラブ

対象者：18歳以上の男性・女性 / 開催曜日：月 / 時間：19:00～20:00 / 場所：栗山町内

注意事項

体験練習での怪我及び事故については、自己責任にてご参加ください。参加ご希望の方は、申込書を記載の上、FAXか郵送で提出願います。後日、担当者からご連絡差し上げます。サンクFC事務局メールアドレス：thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

TEL&FAX
(0123-)
72-6655

ランニング
クラブ

生きがいづくり事業
(運動&水中ウォーキング)
は、栗山町役場にて申し
込みを受け付けております!

サンクススポーツクラブ体験申込書

随時受付いたします!

FAX: 0123-72-6655

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、自己責任にてご参加ください。事前にスポーツ安全保険に加入をお勧めします。

体験種目：サンクFCくりやま(小学生・レディース・高校生・社会人シニア)・ランニングクラブ ※該当種目に○を付けてください

参加者氏名： (フリガナ：)

生年月日： 年 月 日 生まれ 才



私はサンクススポーツクラブの会員、及び会員のご家族です

ご住所：

ご自宅電話番号：

携帯番号：

緊急連絡先電話番号：

メールアドレス：

保護者氏名(20歳未満の場合記入)：

印