

今年は、サンクススポーツクラブで 私たちとチャレンジしませんか？



U-12



U-15



U-18

サンクFCくりやま 全カテゴリー、大募集中！

- ・U-12 (小学生)
水曜・金曜 17:15 ~ 19:00 ※キッズは 17:30 ~ 18:30
 - ・U-15 (中学生)
火曜・木曜 18:00 ~ 20:30 ※中学3年生は金曜日のU-18練習に自由参加。
 - ・U-18 (高校生)
火曜・木曜 18:00 ~ 20:30 ※下校時間に合わせ変動します。
- ※土・日は大会や練習試合に参加しております。
※季節により、練習時間が変更になります。

強化
募集

5月末までに入会の方、**年会費無料！**

強化募集の対象：ゴールキーパー（専門コーチがいます）・中学1年生・高校生

まずは、気軽に練習に参加してください！詳細はホームページを参照またはお問い合わせください。

ランニングクラブ参加者募集中！



Thank RC

月曜日、19時から栗山町内をランニングしています！
なんと、フルマラソンに出場されたメンバーもいます！
参加者の皆さんで企画し、大会に参加しています。

サッカー 社会人シニア参加者募集中！



ロスビ
エホス

木曜日、19～21時まで活動しています！20～60代の男性
(女性も大歓迎！)一緒に爽やかな汗を流しましょう！サンクFC
選手のお父さんやお母さんは一回500円で参加できます。



大曲大谷幼稚園 正課・課外サッカー教室



フィットネスプログラム(実施主体)



生きがづくり事業(実施主体)

体験参加について、その他お問い合わせは、下記へ気軽にお問い合わせ下さい！

☎ 0123-72-6655

✉ thankfootballclub39@amber.plala.or.jp



「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** 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**
- ・第一期…2017年5月9日・5月16日・5月23日
5月30日・6月6日・6月20日・6月27日・7月4日
7月11日・7月18日
- ・第二期…2017年9月5日・9月12日・9月19日
9月26日・10月3日・10月17日・10月24日・10月31日
11月7日・11月14日
- ※5月2日・6月13日・7月25日・10月10日・11月21日・11月28日は自主活動日となりますので、ご自身で取り組んでみてください。
- ・第三期は、サクススポーツクラブの自主事業として1月9日～3月20日に開催。全10回5,000円(予定)で事前申込が必要です。詳細は第二期終了までにご案内いたします。

- **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。

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。			