



栗山町スポーツセンターのトレーニングルームで、 専門のトレーナーによる体力アップのプログラムです！

※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
- **開催日** 第三期 (自主事業) 平成 30 年 1 月 9 日～3 月 13 日の毎週火曜日。
- **申込み** 下記の申込書を記載の上、参加料の 3,000 円と共に栗山町スポーツセンターへ提出してください。
※締切は 12 月 24 日までです。
- **参加料** 3,000 円 (10 回分)

- **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

[主催 / NPO 法人サンクススポーツクラブ 実施主体 / NPO 法人サンクススポーツクラブ]

○ 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。

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



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。 申込日：2017 年 月 日

氏名：	(フリガナ：)
性別： 男 ・ 女	年齢：
住所：〒	
自宅電話番号：	
携帯電話番号：	
メールアドレス：	

領収書

様

金 3,000 円

但し、フィットネスプログラム参加費として
上記金額を正に受け取りました。

〒069-1511
北海道 夕張郡 栗山町中央 2 丁目 91 番地 1
NPO 法人サンクススポーツクラブ

年 月 日