



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

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。

○開催日時(全10回)

・火曜日…1部(19:00～19:55 ※18:55～受付)、2部(20:00～20:55 ※19:55～受付)

第1期

・5月…7日・14日・21日・28日
・6月…4日・(11日→自主活動日)
18日・25日
・7月…2日・9日・16日

第2期

・9月…3日・10日・17日・24日
・10月…1日・(8日→自主活動日)
15日・22日・29日
・11月…5日・12日

第3期

・1月…14日・21日・28日
・2月…4日・(11日→自主活動日)
18日・25日
・3月…3日・10日・17日・24日

○対象者 20～50歳代男性・女性の栗山町民

○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 救急救急員(AED講習受講修了)
・JATI 認定 トレーニング指導者

○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

[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:	☐ 1部(19:00～19:55 ※18:55～受付) ☐ 2部(20:00～20:55 ※19:55～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 ★ クラブ会員募集



★室内人工芝練習場完備！

★バス3台で送迎付き！父母会はありません。

町内・町外、約300名が活動に参加中！

無料体験会実施中！

栗山町の総合型地域スポーツクラブです。町民及び近郊地域の方々へ、サッカーを中心とする多種目のスポーツ活動を提供し、老若男女が気軽に生涯スポーツに触れる機会を作ります。

■サッカー(社会人・中学生・小学生・幼児・シニア)

・TOP(社会人) 月・水・金、・ロスビエホス(シニア) 木 19:30～ 成人部門はお問い合わせ下さい。
・U-15(中学生) 火曜・木曜 17:30～19:30 ・U-12(小学生) 水曜・金曜 17:15～19:00 ※キッズは60分
※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

■ランニングクラブ

月曜日19:00栗山スポセン集合・19:10スタートで実施。
フルマラソン経験者から良い汗を流したい方で楽しくRUNしています。
1人よりもみんなで走る楽しみを経験ください！(無料)

■生きがいきづくり事業(高齢者) ■フィットネスプログラム

上記は、栗山町及び栗山町教育委員会より実施主体団体として運営しています。
広報やホームページをご覧ください。
生きがいきづくり事業は4月9日よりスタート・フィットネスプログラムは5月7日よりスタートです。



■大曲大谷幼稚園 正課・課外サッカー教室

正課は、毎週水曜日に幼稚園のカリキュラムとしてサッカーを通じて運動が大好きになってもらう取り組みです。
課外は、もう一歩スポーツやサッカーが大好きな子に運動機会の場を提供する取り組みです。
2019年度も4月17日よりスタートです。

入会の流れ

電話・FAXまたは
メールにて
お問い合わせ

担当より
日程・会場・会費
などのご案内

無料体験に参加

無料体験後、
ご希望の方は
ご入会申し込み

総合型地域スポーツクラブ

サンク スポーツクラブ

TEL & FAX: 0123-72-6655

E-mail: thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

<http://thankfc.net> 担当: 鈴木090-9754-5388

〒069-1511 夕張郡栗山町中央1-315

●定休日/毎週月曜日

