

栗山町から 日本代表へ!! はばだけ サンクFCくりやま!!

送迎あります!

栗山・岩見沢・三笠・美唄・夕張・由仁・追分



HOME PAGE



MAIL



**小学生
約70名在籍**



初心者・女の子大歓迎

**中学生
約30名在籍**



屋内練習場完備

無料体験実施中!!

クラブ理念 サッカーを通じて一流の人間になろう。サッカーと共に成長する。



クラブチームです。

クラブチームだからとっても楽ちん!!
親のお手伝いも当番も無く子供の成長を見
守りながら応援に専念できます。

指導のプロがいます。

プロのコーチたちが高い知識と豊富な経験
で指導しながら、礼儀やモラルを身に付
くように指導します。

日本サッカー協会公認ライセンス
S級コーチ在籍

小中一貫指導です。

小学から中学までの一貫指導を行い、高校
で活躍できる選手を育てます。目先の勝利
にとらわれず、長期的に育成する事で選手
に必要な要素を損なわずに育てます。

クラブの詳細は
ホームページから確認してね。

<http://thankfc.net/>

小学生担当

村松 : 080-6067-6871

中学生担当

増井 : 090-5079-6993



**KURIYAMA
Thank
SPORTS CLUB**

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

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

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）がかかります。

○開催日時（全10回）

・火曜日…1部（受付19:00レッスン19:05～19:45）、2部（受付19:45レッスン19:50～20:30）

第1期

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

終了しました。

第2期

刺激度
UP

・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 救急法救急員（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、汗・用具拭きタオル

○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（受付19:00 レッスン19:05～19:45） ☐ 2部（受付19:45 レッスン19:50～20:30） 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。			