



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                                                                                           | 第2期                                                                                        | 第3期 <span style="background-color: orange; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">刺激度UP</span> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>・5月…7日・14日・21日・28日</p> <p><b>終了しました。</b></p> <p>・6月…4日・11日(自主活動日)</p> <p>・7月…2日・9日・16日</p> | <p>・9月…3日・10日・17日・24日</p> <p><b>終了しました。</b></p> <p>・10月…1日(8日自主活動日)</p> <p>・11月…5日・12日</p> | <p>・1月…14日・21日・28日</p> <p>・2月…4日・(11日→自主活動日)</p> <p>18日・25日</p> <p>・3月…3日・10日・17日・24日</p>                |

- 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。

- 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法人サックススポーツクラブFAX…0123-72-6655
- お問い合わせ  
NPO法人サックススポーツクラブ  
・TEL&FAX…0123-72-6655  
・E-MAIL…thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

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 救急救員 (AED 講習受講修了)
- ・JATI 認定 トレーニング指導者



[主催 / 栗山町教育委員会 実施主体 / NPO法人サッ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： <input type="checkbox"/> 1部 (受付19:00 レッスン19:05～19:45) <input type="checkbox"/> 2部 (受付19:45 レッスン19:50～20:30)<br>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。 |        |   |         |       |     |