

仲間と一緒に
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。

男性もご参加
頂いております！

○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…11日・18日・25日
6月…1日・8日・22日・29日
7月…6日・13日・20日

終了

第2期

9月…7日・14日・28日
10月…5日・9日・26日
11月…2日・9日・16日

終了

第3期

1月…11日・18日・25日
2月…1日・8日・22日
3月…1日・8日・15日・22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。