

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…10日・17日・24日・31日
6月…14日・21日・28日
7月…5日・12日・19日

第2期

9月…6日・13日・20日・27日
10月…4日・18日・25日
11月…1日・8日・15日

第3期

1月…17日・24日・31日
2月…7日・14日・21日・28日
3月…7日・14日・28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。

フィットネス教室を BANDでライブ配信

コロナが心配で
参加できない

時間が
合わない

自分では
運動ができない

そんな方のために **BAND** アプリで
普段のレッスンを生配信&アーカイブに残せます。

BANDを使って楽しめる

火曜日の夜に自宅から参加できる！（見るだけでもOK）
動画が残るのでレッスンを見返して自主トレの参考に（質問OK）
グループに日々の自主トレの様子を投稿してもよし（発信自由）
林の気が向いたら（笑）エクササイズなど健康情報発信します！

BANDは便利で安心安全

- ① 限定されたグループを作れるので**安心**（観覧者を限定できる）
- ② 全員本名で参加者がわかりやすく、コミュニケーションがとりやすく**便利**
- ③ 投稿を管理できるので**安全**（個人的な勧誘などを規制できる）
- ④ SNSではないので、他人と不意につながってしまう可能性がないので**安心**

BANDの参加方法について

スマートフォンからアプリをインストール、またはパソコンからでも登録可能
ご登録の際は原則本名でご登録ください。

ご不明な点がございましたら林までお問い合わせください。
hayashi.m.as@softbank.ne.jp