



町民の皆さんの自主的な運動を促進します!!

フィットネスプログラム

火曜日 19:15 ~ 20:30 (準備運動約10分 → 主運動約50分 → 整理運動約10分)

※写真はイメージです

栗山町スポーツセンターのトレーニングルームで、
専門のトレーナーによる体カアップのプログラムです！
 ※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。

- **対象者** 20～50歳代男性・女性の栗山町民
- **持ち物** 室内シューズ、練習できる服装、着替え、水
- **開催日** 第三期(自主事業)平成30年1月9日～3月13日の毎週火曜日。
- **申込み** 下記の申込書を記載の上、参加料の3,000円と共に栗山町スポーツセンターへ提出してください。
 ※締切は12月24日までです。
- **参加料** 3,000円(10回分)
- **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 / NPO法人サンクススポーツクラブ 実施主体 / NPO法人サンクススポーツクラブ]

- **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



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。 申込日：2017年 月 日

氏名：	(フリガナ：)
性別： 男・女	年齢：
住所：〒	
自宅電話番号：	
携帯電話番号：	
メールアドレス：	

領収書

様

金 3,000 円

但し、フィットネスプログラム参加費として上記金額を正に受け取りました。

〒069-1511
 北海道 夕張郡 栗山町中央 2丁目 91 番地 1
 NPO 法人サンクススポーツクラブ

年 月 日