



ランニングクラブ

みんなと気軽にランニングを楽しむ、走るきっかけを作り、心と体を鍛えます！



今年は、ThankRCというチーム名で第36回千歳JAL国際マラソンのフルマラソンにチャレンジします！ ※自由参加

毎週月曜日、夜7時からランニングをしています！栗山町スポーツセンター駐車場出入り口前に集まり、町内を走ります。運動は継続することが大事で、1人よりもみんなと一緒に走るとモチベーションアップにも繋がります。週の始まりに、みなさんで気持ち良い汗を流しましょう！是非、お待ちしております！

- 対象者 18歳以上(20歳未満は親の同意が必要です。)
- 曜日 毎週月曜日
- 時間 19:00分集合、19:10スタート(約60分間※ストレッチを含む)
- 参加費 1回500円(サンクススポーツクラブ会員、及び会員のご家族は無料です。大会参加費は別途徴収致します。)
- 集合場所 栗山町スポーツセンター駐車場出入り口前(栗山町中央3丁目310)
- 持ち物 運動できる服装、着替え、水
- 申込方法 申込み書に記載の上、郵送(〒069-1511 栗山町中央2丁目91-1)もしくはFAX(0123-72-6655)にて送信ください。
- その他 ・事故、ケガなどは、自己責任にてご参加ください。
事前にスポーツ安全保険に加入をお勧めします。

担当 鈴木 貴浩



1973年、室蘭市出身。大分トニティチャイルド&ジュニア、アンフィニ札幌、札幌サンクFCのサッカー指導を経て、NPO 法人サンクススポーツクラブの代表を務める。現在、サンクFCくりやまのU-15、U-18の監督を担当する。JFA公認47FAチーフインストラクター、JFA公認キッズインストラクター、2015年にはJFA公認S級コーチを取得した。「想像よりも楽で清々しい時間です！健康増進間違いなし。これぞ、生涯スポーツです！」

ランニングクラブ 申込み用紙 随時受付いたします！

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、自己責任にてご参加ください。事前にスポーツ安全保険に加入をお勧めします。

参加者氏名：		(フリガナ：)	
生年月日：	年 月 日	生まれ 才	<input type="checkbox"/> 私はサンクススポーツクラブの会員、及び会員のご家族です
ご住所：		ご自宅電話番号：	
携帯番号：		緊急連絡先電話番号：	
メールアドレス：		保護者氏名(20歳未満の場合記入)： ①	