



「筋力を付けたいけど  
どうすれば...?」

「今年こそ、どうにか  
したいこの体...」

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

火曜日

一部 (19:05 ~ 19:45 ※19:00 ~ 受付)  
二部 (19:50 ~ 20:30 ※19:45 ~ 受付)

※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
- **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]

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



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！

- **開催日**
- ・第一期…2017年5月9日・5月16日・5月23日  
5月30日・6月6日・6月20日・6月27日・7月4日  
7月11日・7月18日
- ・第二期…2017年9月5日・9月12日・9月19日  
9月26日・10月3日・10月17日・10月24日・10月31日  
11月7日・11月14日  
※5月2日・6月13日・7月25日・10月10日・11月21日・11月28日は自主活動日となりますので、ご自身で取り組んでみてください。
- ・第三期は、サンクススポーツクラブの自主事業として1月9日～3月20日に開催。全10回5,000円(予定)で事前申込が必要です。詳細は第二期終了までにご案内いたします。
- **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。

## 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"/> 一部 (19:05 ~ 19:45 ※19:00 ~ 受付) <input type="checkbox"/> 二部 (19:50 ~ 20:30 ※19:45 ~ 受付)			
<small>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。</small>				