筋力トレーニングや健康に関するお 話などを行っています。

日でも多く健康寿命を延ばすこと

総合福祉センターしゃるる/火曜



3~5km程度のコースをゆっくりと 日頃のストレスを解消し、仲間と会話 しながらウォーミングアップを行い、 30分ほど走ります。運動不足解消の 一歩としておすすめです。

ランニングクラブ

ZUMBA(ズンバ) 教室



します。



数種類の器具をサーキット形式で

専門のトレーナーが正しく指導して くれるので、安全かつ効率よく、健

基本動作を学びながら、楽しく体を動

かし、あまり馴染みないスポーツを行

っています。運動を通して、かけがえ

のないものがたくさんあることを知

ろう!というテーマで行っています。

栗山町スポーツセンター、角田小学校、 継立小学校 ※開催曜日は時期により変動

> 肩こりや腰痛、便秘などの不調を整 え、美脚・くびれといった悩みも綺 麗にし、理想的なボディへと近づけ ていきます。 女性限定の教室です。

栗山町スポーツセンター / 木曜

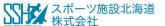
ピラティスクラス



ラテン系の音楽にのせて、色々なダ ンスをしながら楽しくエクササイズ

有酸素運動をしながら筋力トレー ニングできるので、ダイエットや健















焼き鳥まる房ず

ご不明な点、またご質問などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

〒069-1511 北海道夕張郡栗山町中央2丁目91番地1



NPO法人 サンクスポーツクラブ

www.thankfc.net

私たちはスグ と共に、成長する。

選手である前に、ひとりの人である。







キッズ年代は、『遊び』の時代です。そして、初めてコー チと出会う。その初めての出会いを大切に考え、より良 い出会いができるよう心掛けます。『遊び』の時代を大 切にし、第一に楽しいと思ってもらう!遊びの中で、自然 と運動動作を獲得している…、そんなことを大切にした いです。

- ・対象者… 園児(年中・年長)
- ・水曜日… 17:15 ~ 18:15 ふじスポーツ広場
- ●入会金:5,000円(スポーツ安全険料を含む)
- ●月会費:4.000円



夢はなでして!そんな夢を実現できる女子チームを自分 たちの地域で…。中学生位までは男子と一緒に活動でき る良い面と融合しながらも、『女子』という枠組みを大切 にしていきたい!大人になるまでサッカーが身近で、サッ カーと共に成長できる!そして、なでしこへ…。

- 火曜日… 18:00 ~ 20:00 奈井江寿公園
- ・木曜日… 18:00~20:00 ふじスポーツ広場
- ・土、日曜日…練習試合、大会出場などに参加
- ●入会金:5,000円(スポーツ安全保険料を含む)
- ●月会費:5,000円



U-10までは、U-6からの『FUN』楽しいを大切にしながら、 基礎技術獲得の徹底とサッカーへの気づきを多く経験さ せていきたい。U-12では、目の前の勝負が増える時期…。 選手たちとともに全力で勝ちに行く!しかし、子どもたち が将来、より大きく羽ばたくために必要なことを第一に考 えています。一番勝ちたいのは子どもたちです。ここを優 先しながら、実践状況での基礎技術・個人戦術の獲得を徹

- ・水曜日… 17:15 ~ 19:00 ふじスポーツ広場
- ·金曜日···17:15 ~ 19:00 栗沢中央公園
- ・土、日曜日…練習試合、大会出場などに参加
- ○入会金: 5,000円 (スポーツ安全保険料を含む)
- ●月会費:5,000円



クラブの夢。北海道からもう一つ、プロクラブや JFL の チームを作りたい! U-18で追いかけ続けた夢の続き を見に行こう!現実は厳しいというのは当たり前です。多く のサッカー少年たちは夢を諦め、サッカー=遊び・趣味…。 これが本意でしょうか?継続は力なり!夢を正夢に…。

専用屋内人工芝、

- 月曜日… 19:00 ~ 21:00
- ・水曜日… 20:00 ~ 22:00
- ·金曜日···5:30~7:00
- ・土、日曜日…練習試合、大会出場などに参加
- ●入会金:25,000円(スポーツ安全保険料を含む)
- ●月会費:1,000円





U-15と一括りにはできない年代です。肉体的・精神的な 成長が著しく、良い面悪い面、個々で大きな変化が見ら れるとても難しい時期です。その点をしっかり見極め、 私生活でもサッカーでも良い悪いの判断をし行動でき ることを目指します!そして、勝つ!という強い拘りも身 につけたい!

- ・火曜日… 18:00 ~ 20:00 奈井江寿公園
- ・木曜日… 18:00~20:00 ふじスポーツ広場
- ・土、日曜日…練習試合、大会出場などに参加
- ○入会金: 10,000円 (スポーツ安全保険料を含む)
- ●月会費:10.000円



ロスビエホスというチームです。楽しく、時には熱く、サッ カーを楽しんでいます。汗と涙を流した青春時代…。気づ けばオヤジになり体は衰えきますが、子どもたちには負 けてません!そんな気持ちを胸に仲間たちと共に汗を 流しています。年齢の幅は広いですが、気持ちはひとつ! Kリーグ優勝という目標を掲げて日々練習しています。

20~60代 対象者 毎週木曜日 練習日 $19:00 \sim 21:00$ 時間

ふじスポーツ広場 場所

●入会金:5,000円 (スポーツ安全保険料を含む)

●月会費:5,000円



子どもの頃の夢…、現実が見え隠れする時期です。それで も真っ直ぐに夢の続きを追いかける! 当然、現実を捉える ことは必要。しかし、夢には届かないかもしれない…、それ でも夢のつづきを追いかける素晴らしさを味わってほ しい! その過程で人生に必要なものが獲得できる!

- · 火曜日…17:30~ 19:00 夕張市平和運動公園
- ・水曜日…17:00~18:15 岩見沢温水プール
- ・木曜日…18:00~20:00 ふじスポーツ広場
- ·金曜日…17:30~19:00 夕張市平和運動公園
- ・土、日曜日…練習試合、大会出場などに参加
- ●入会金 10,000円 (スポーツ安全保険料を含む)
- ●月会費:7.000円

※ 指導日時と場所の表記は、屋外施設練習期間の5月中旬から10月中旬です。 ※ 運営費として他に施設使用料、クラブ運営協力金(バス維持管理など必要を要 したとき)などが掛かります。

※ 口座振替で納入して頂きます。口座振替手数料は会費に含まれるものとします。 ※ 入会金は途中退会しても返却はしません。

※ 月会費の兄弟割引は、2人目は低い方の会費を半額とし、3人目は無料とします。

送迎があります。共働きのご家庭でも安心してお任せいただけます。

サンクFCくりやまの主な練習場(屋外施設練習期間)







夕張平和公園





井江寿公園芝サッカー場



