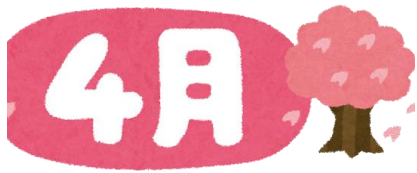


健康な体はよい姿勢から。体幹（コア）と関節の機能アップで生涯現役。



スポーツセーフティ トレーニング

【参加方法】 スポーツセーフティトレーニングは完全予約制です。

- ①電話〈011-820-1703〉もしくはトレーニング室受付でご予約ください。
- ②当日、トレーニング室前チケット販売機でチケットをご購入ください。

【持ち物】 飲料水・タオル・室内シューズ

【服装】 運動のできる服装（ジーンズ不可）



姿勢＝姿勢チェック、 SC＝セルフコンディショニング

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	10:00 SC ★	10:00 SC 15:15 SC	10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC ★ 14:30 姿勢
7	8	9	10	11	12	13
10:00 SC ★		10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	10:00 SC ★ 18:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC 15:15 SC	10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC
14	15	16	17	18	19	20
10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルファー)	休館日	10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	10:00 SC ★	10:00 SC 15:15 SC	10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC ★
21	22	23	24	25	26	27
10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルファー)	休館日	10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC ★ 18:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC 15:15 SC	10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC
28	29	30				
		10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC				

姿勢＝姿勢チェック 30分 定員 2名 会場：測定室（地下1Fトレーニング室奥）
 SC＝セルフコンディショニング 60分 定員15名 会場：武道場（地下1F）
 SC★＝セルフコンディショニング 60分 定員 5名 会場：測定室（地下1Fトレーニング室奥）
 【キャンセル料について】
 事前連絡のないキャンセルは、参加費の全額をキャンセル料として申し受けます。



【お問合せ】
 北海道立総合体育センター『北海きたえ〜る』
 TEL (011) 820-1703
 〒062-8572 札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1



Sports Safety Training

健康な体はよい姿勢から。体幹（コア）と関節機能アップで生涯現役。

朝起きたら 腰が重たい...

ランニングしてるけど 正しいフォームで 走れてるのかな？

肩が上がらない...

ゴルフスイングが 力強くなりたい！

運動は好きだけど何をしたらいいかわからない...

「どんな運動をするの？」

お腹に刺激を入れます

肩甲骨を正しく

お尻を鍛えます

+

+

↓

『よい姿勢』を目指します

定期チェック！

まずは自分の姿勢を知ろう！

姿勢チェック

【内容】 ガイダンス＞測定＞結果フィードバック＞姿勢改善エクササイズ紹介 全30分

【定員】 2名

【参加費】 1回700円（消費税込）

【会場】 測定室

全国1200以上の施設で使用されている姿勢分析システム“ゆがみーる”で姿勢をチェック。ゆがみの原因となる体のかたいところ、弱いところを見つめます。まずは、体の状態を把握しましょう。

良い姿勢になろう！

セルフコンディショニング

【内容】 アクティブストレッチ＞トレーニング＞クールダウン 全60分

【定員】 5～15名

【参加費】 1回500円（消費税込）

【会場】 測定室、武道場

体幹（コア）トレーニングでよい姿勢を目指します。トレーニングは自重で行うものや低負荷（マシンやダンベルは使いません）のものなので、運動初心者も取り組みます。おぼえて帰れば家でもできるメニューばかりです。※肩こり腰痛解消など目的別の教室もあります。

レベルアップ！