

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。



12月



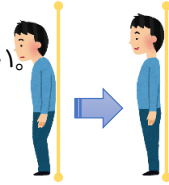
# スポーツセーフティ トレーニング

【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	7
	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
8	9	10	11	12	13	14
10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルフアーク)		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 14:00 SC (ランナー)
15	16	17	18	19	20	21
10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルフアーク)	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 14:30 姿勢
22	23	24	25	26	27	28
10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルフアーク)		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		
29	30	31				
年末年始 短縮営業 10:00-16:00	年末年始 短縮営業 10:00-16:00	休館日				

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『北海きたえーる』  
 TEL (011) 820-1703  
 〒062-8572 札幌市豊平区豊平5条1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  
腰が重だるい...

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



## 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、弱いところを見つけます。  
まずは、体の状態を把握しましょう。

定期チェック！

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！



【主催】(公財)北海道スポーツ協会  
【運営】(株)スポーツセーフティー総合研究所

参加方法、開催スケジュール等は  
ウラ面をご覧ください >>>