

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ートレーニング

【参加方法】 スポーツセーフティー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
			休館日	休館日	年末年始 短縮営業 10:00-16:00	
5	6	7	8	9	10	11
		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)
12	13	14	15	16	17	18
10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルファー)		10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC ★		10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC ★
19	20	21	22	23	24	25
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 ★ 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 14:30 姿勢
26	27	28	29	30	31	
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)	

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。

肩が上がらない...



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？



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？



+



+



『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、弱いところを見つけます。
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！

