

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。

2月 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。



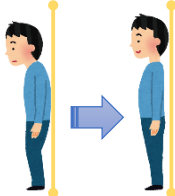

- ①電話〈011-820-1703〉もしくはトレーニング室受付でご予約ください。
- ②当日、トレーニング室前チケット販売機でチケットをご購入ください。

【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 10:00 SC
2	3	4	5	6	7	8
10:00 SC★ 14:00 SC★ (ゴルファー)		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
9	10	11	12	13	14	15
10:00 SC★ 14:00 SC★ (ゴルファー)			10:00 SC ★	10:00 SC 15:15 SC ★	10:00 SC★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC★
16	17	18	19	20	21	22
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
23	24	25	26	27	28	
10:00 SC★		10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	10:00 SC ★	10:00 SC 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。

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？



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

定期チェック！

【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！

