

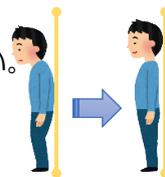
健康な体はよい姿勢から。体幹（コア）と関節の機能アップで生涯現役。

# 3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	
 						<b>1</b> 10:00 SC	
<b>2</b>	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	<b>5</b> 10:00 SC ★	<b>6</b> 10:00 SC 15:15 SC	<b>7</b> 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	<b>8</b> 10:00 SC 14:00 SC (ランナー)	
<b>9</b> 10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルファー)	<b>10</b> 休館日	<b>11</b> 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	<b>12</b> 10:00 SC ★	<b>13</b> 10:00 SC 15:15 SC	<b>14</b>	<b>15</b> 10:00 SC ★ 14:00 姿勢 15:00 姿勢	
<b>16</b> 10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルファー)	<b>17</b> 休館日	<b>18</b> 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	<b>19</b> 10:00 SC ★ 18:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	<b>20</b>	<b>21</b> 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	<b>22</b> 10:00 SC	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	<b>26</b> 10:00 SC ★	<b>27</b> 10:00 SC 15:15 SC	<b>28</b> 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	<b>29</b>	
<b>30</b> 10:00 SC ★	<b>31</b>						

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1丁目1-1

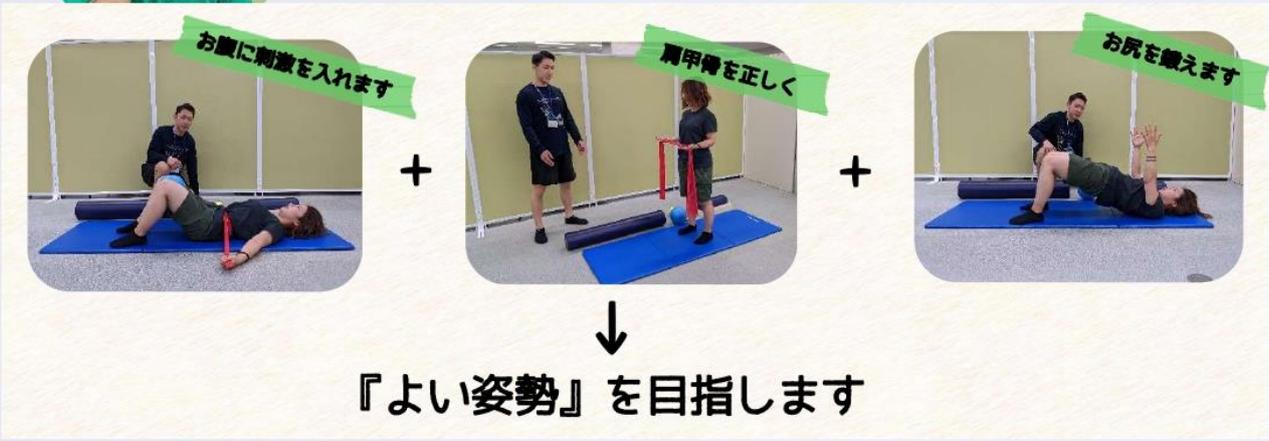
+ SPORTS SAFETY

# 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。



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?**



## 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 >>>