

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

姿勢＝姿勢チェック 30分間 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。

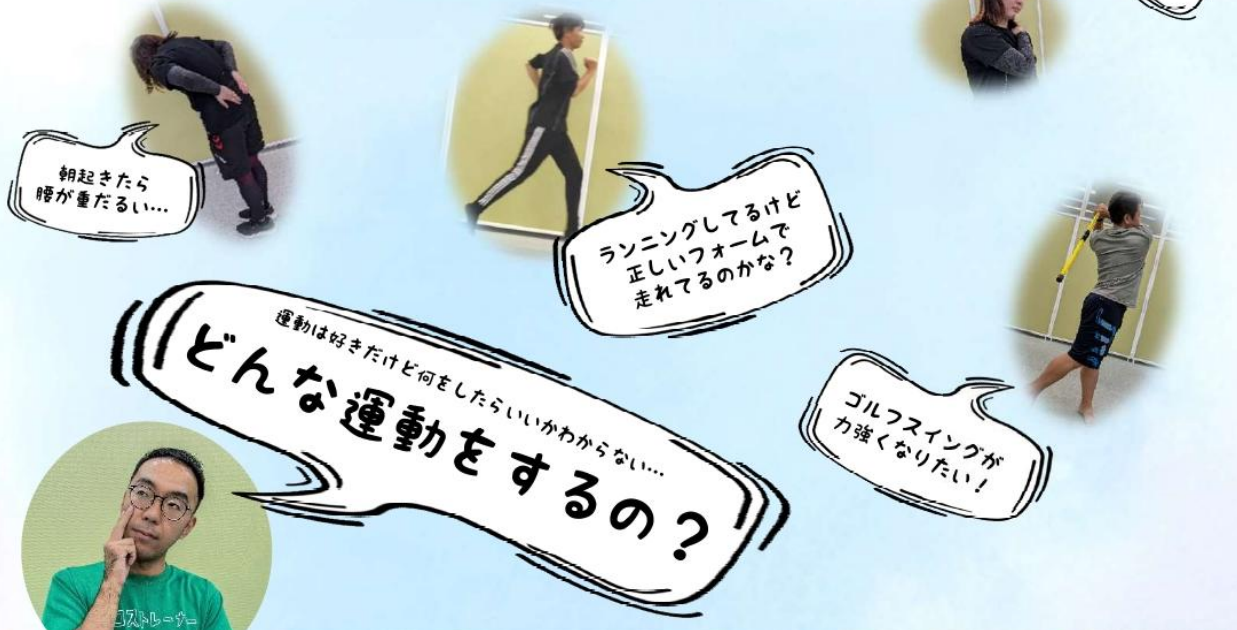


【お問合せ】  
北海道立総合体育センター『北海きたえ〜る』  
TEL (011) 820-1703

+ 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。



+



+



『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 ※※※

【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