



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

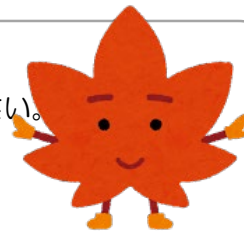
【参加方法】 スポーツセーフティトレーニングは完全予約制です。

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
	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)	
7	8	9	10	11	12	13
10:00 SC ★	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	15	16	17	18	19	20
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 14:30 姿勢
21	22	23	24	25	26	27
10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルファー)			10:00 SC ★	10:00 SC 15:15 SC		10:00 SC
28	29	30				
		15:15 SC				

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
〒062-8572 札幌市豊平区豊平5条11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?



+



+



『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!

