

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。

11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

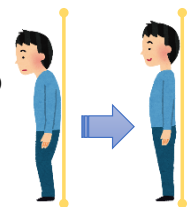
【服 装】 運動のできる服装（ジーンズ不可）



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 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	5	6 10:00 SC 15:15 SC	7 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	8 10:00 SC ★ 14:30 姿勢
9 10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルファー)	10	11 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	12 10:00 SC ★ 18:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	13 10:00 SC 15:15 SC	14 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	15 10:00 SC
16 10:00 SC ★	17 休館日	18 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	19 10:00 SC ★	20 10:00 SC 15:15 SC	21	22 10:00 SC
23 10:00 SC ★ 14:00 SC ★ (ゴルファー)	24	25 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消) 15:15 SC	26 10:00 SC ★ 18:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	27 10:00 SC 15:15 SC	28 10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	29 10:00 SC ★
30 10:00 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。

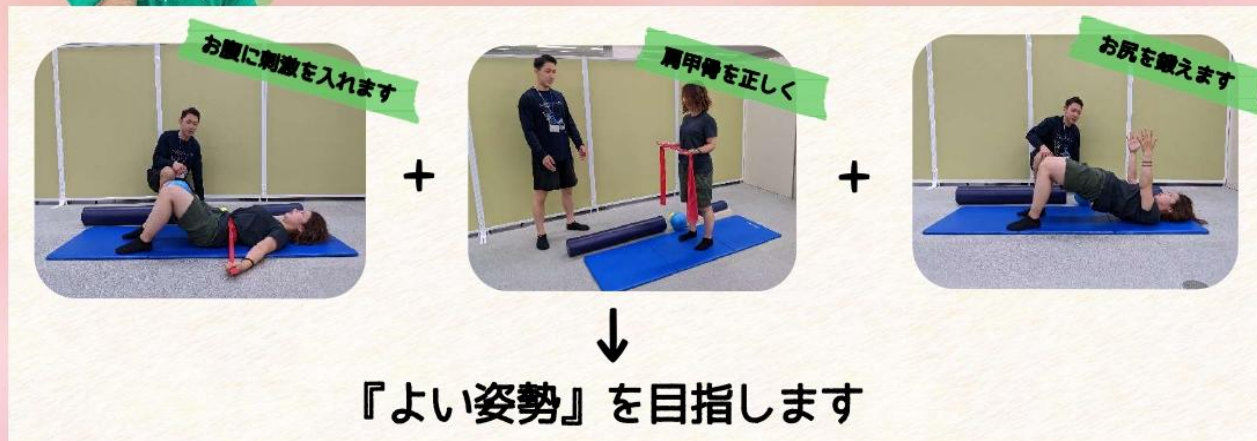
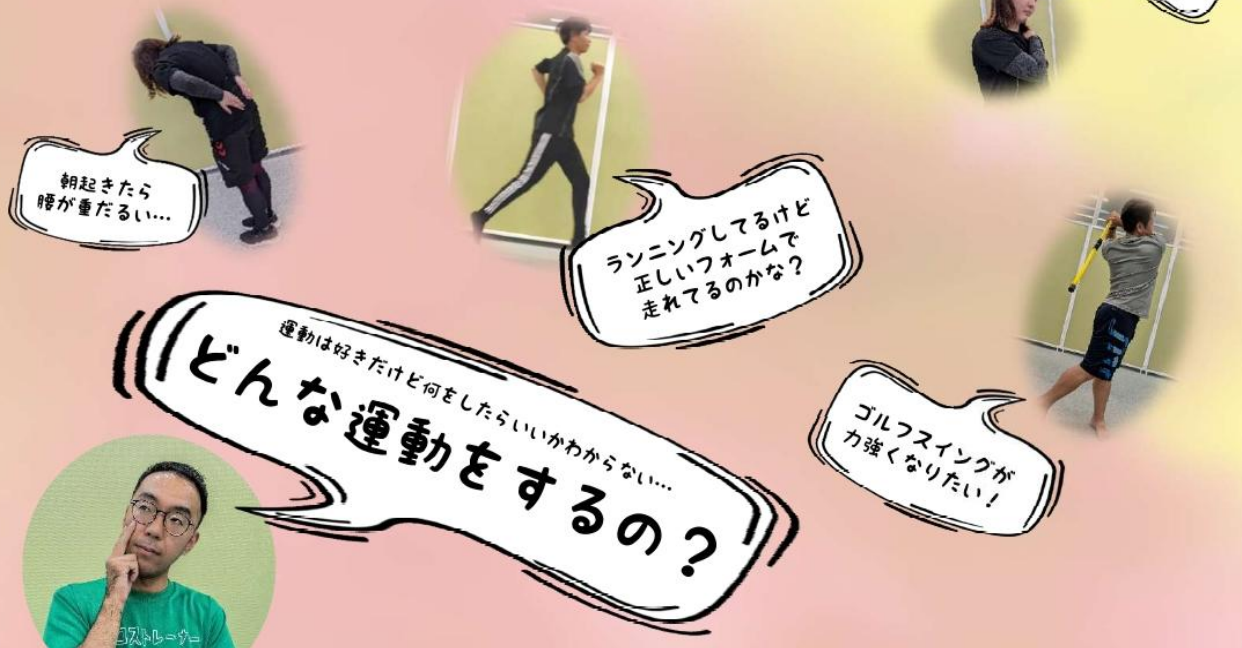


【お問合せ】
 北海道立総合体育センター『北海きたえ〜る』
 TEL (011) 820-1703
 〒062-8572 札幌市豊平区豊平5条1丁目1-1

+ 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。



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
【協賛】（株）スポーツセーフティ総合研究所

参加方法、開催スケジュール等は
ウラ面をご覧ください。≫≫≫