

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
				休館日	休館日	年末年始 短縮営業 10:00-16:00
4	5	6	7	8	9	10
			10:00 SC ★	10:00 SC	10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC
11	12	13	14	15	16	17
10:00 SC ★		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
18	19	20	21	22	23	24
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 ★	10:00 SC 15:15 SC	10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC ★ 14:30 姿勢
25	26	27	28	29	30	31
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

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

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。



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！

