

# カラダのコンディショニング講座

カラダとココロの調子を整えて、健康的な生活を送る  
カラダのケアを行い、毎日を健康で快適な生活を！

定期チェック！



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1000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。



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700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！

参加にあたり(下記の内容をご確認ください)

## 【予約方法】

体のコンディショニング講座は完全予約制となっています。

電話 011-820-1703 または トレーニング室受付でご予約ください。

## 【参加方法】

当日、トレーニング室前の券売機でチケットを購入の上、開始5~10分前に会場までお越しください。

## 【持ち物】

飲料水、タオル、動きやすい衣服

※見学はお断りしております。

※事前連絡のないキャンセルは、参加費の全額をいただきます。

# ・・・ 5月スケジュール ・・・

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
	休館日					10:00 SC
17	18	19	20	21	22	23
	休館日		10:00 SC ★		10:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	
24	25	26	27	28	29	30
10:00 SC ★	休館日	10:00 SC★ (肩こり腰痛解消)	18:00 SC ★ (肩こり腰痛解消)	10:00 SC		
14:00 SC ★				15:15 SC		
(ゴルフ)		15:15 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)



【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

