

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。

・・・ 9月スケジュール ・・・

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

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

