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〕　1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めます。
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。

カラダのコンディショニング講座

・・・12月スケジュール・・・

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	10:00 SC★ （肩こり腰痛解消） 15:15 SC	10:00 SC★ 14:30 姿勢チェック★ 18:00 SC★ （肩こり腰痛解消）	10:00 SC 15:15 SC（大杉）	10:00 SC★（大杉） （肩こり腰痛解消）	10:00 SC★	10:00 SC★ 14:00 SC★ （ゴルファー）
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 SC★（大杉） （肩こり腰痛解消） 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★（大杉）	10:00 SC★
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:00 SC★ （肩こり腰痛解消） 15:15 SC	10:00 SC★（大杉） 18:00 SC★ （肩こり腰痛解消）	10:00 SC 15:15 SC	10:00 SC★（大杉） （肩こり腰痛解消）	10:00 SC★	10:00 SC★（大杉） 14:00 SC★（大杉） （ゴルファー）
21	22	23	24	25	26	27
	10:00 SC★ （肩こり腰痛解消） 15:15 SC（大杉）	10:00 SC★ 14:00 SC★（大杉） （ゴルファー）	10:00 SC（大杉） 15:15 SC	10:00 SC★ （肩こり腰痛解消）	10:00 SC★ 14:30 姿勢チェック★	10:00 SC★
28	29	30	31			
	短縮営業	短縮営業	休館日			

姿勢　＝姿勢チェック　３０分　定員　１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）

※記載の担当者は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

【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