

パルクール教室受講のみなさまへ

教室初回までに以下ご一読ください。

ご不明な点は北区体育館までご連絡をお待ちしております。



★持ち物

受講者カード、上靴、運動しやすい服装、汗ふき用タオル、外靴用靴袋、飲料（ペットボトルや水筒の蓋つき飲料のみ）

★上靴のお願い

新たに購入する必要はありませんが、足の負担軽減や怪我のリスクを少なくするため、以下のポイントをご一読ください。
まずは初回教室時は、日頃から履きなれた靴でご受講いただき、新たに購入する際は指導員に御相談ください。

避けたい素材

- ・靴底にでこぼこ（ラグソール・ラギットソール）の激しい凸凹のパターン
- ・靴底にプラスチックが入ってる
- ・靴底が厚すぎる、厚手のインソールが入ってる
- ・靴底との接合部分が全てメッシュタイプ
- ・靴底が複数のゴムで構成されている（剥がれる危険性があります）
- ・靴底がウレタン生地



好ましい素材

- ・スケボーシューズのように靴底ソールが1枚
- ・前面が柔らかい
- ・ニューバランス製商品（あくまでも参考です）



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似 8条 2丁目 1-25

地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 / JR「新琴似駅」徒歩3分

011-763-1522

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第4月曜日（整備日）
- 駐車場 60台

札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

