

筋力アップ体操

それって、筋力不足が原因かも…！

「ゆるめる」「のばす」「きたえる」の
3ステップで、筋力アップ！！

猫背や腰痛、肩こりやめまい…これらの症状の原因は、仙骨の傾きと背骨のズレから引き起こされると考えられています。

この教室は、身体を支える筋力をつけることで予防・改善をする教室です。
水泳のフォームや、ゴルフのスイングなどの姿勢改善にも役立ちますよ♪

- 日時 11月6日(水) 10:30～11:30
- 場所 豊平公園温水プール 多目的室
- 受講料 一般810円 65歳以上740円 減額660円

※受講当日の納入となります。予めご了承ください。
※障がいをお持ちの方は減額料金となります。
(各種手帳を提示して下さい)

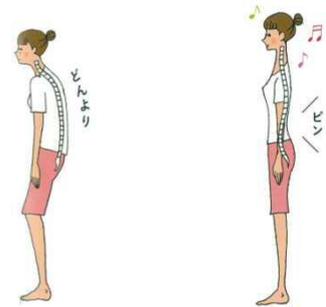
- 持ち物 バスタオル、フェイスタオル、運動しやすい服装
受講者カード(ご継続の方)

- 申込期間 10月2日(水)～10月31日(木)
(10:00～21:00)

- 抽選日 11月1日(金) ※落選された方のみご連絡いたします。

- 申込方法 プール窓口へ直接・電話

- 定員 15名(申込人数が多い場合は抽選を行います。)



仙骨が歪むと、背骨も歪み姿勢が悪くなって、見た目年齢が10歳も更けた印象に。

仙骨が正しい位置にあり、背骨が歪んでいない人は姿勢も良く、若々しく見える。

指導員 宮森 洋子



※当日10分前までに受付・納入をお済ませください。

※2階多目的室へお集まりください。

※教室の前後にプールをご利用される方は別途施設利用料が必要です。※ロッカーを使用される方は別途50円が必要です。

※教室をキャンセルされる方は当施設までご連絡ください

※当教室はリハビリを目的としたものではありません。

※ロッカーを使用される方は別途50円が必要です。

♪筋力アップ体操の3ステップ♪～坐骨神経ストレッチ編～

ゆるめる+のばす



足を走る坐骨神経をしっかりとゆるめてほぐし、神経の伝導の正常化を目指します。



きたえる

ふくらはぎの筋肉を刺激することで、神経の伝導を正常化し、足裏のしびれや違和感を改善する効果が期待できます。仙骨や腰椎のゆがみとズレに伴う坐骨神経の固まった状態や緊張を緩めてほぐす効果も、同時に期待できます。

※この体操は一例です。実際の教室内容とは異なる場合がございます。

【お申込み・お問合せ先】
豊平公園温水プール

札幌市豊平区美園6条1丁目1-1
地下鉄『豊平公園』駅3番出口徒歩3分
☎ 011-813-6556



札幌市温水プールグループ指定管理者
一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

