

どうぎんカーリングスタジアム 背骨コンディショニング ワンコイン体験会のお知らせ



まずは45分間のショートレッスンでお試してください!!

日程 3月7日(金) 9:45~10:30

体験料 500円(税込)



〈対象〉成人(高校生以上)
〈定員〉12名 ※先着順となります。
〈持ち物〉運動しやすい服装、タオル

〈申込期間〉

2月1日(土)~14日(金)

電話または施設窓口にて
お申込みください😊

内容

背骨の歪みからくるカラダの不調を改善!

Point 📌 お悩みに合わせた体操で背骨の歪みを整え、健康なカラダを手に入れるための方法を楽しく学びます。

背骨コンディショニングとは?

背骨の歪みが原因で引き起こるカラダの痛みや不調を体操や筋力トレーニングを通して解消していきます。

有名なアスリートも実践している
セルフケアです🌸

STEP①
背骨の歪みチェック

ご自身で歪みをチェックして
カラダの状態を把握します!



STEP②
グループ体操



頭痛・めまいなどのカラダの不調



腰痛・肩こりでお悩みの方



膝や関節の痛みが気になる方



背骨コンディショニング協会認定のスペシャリストが不調の改善をサポートします!!

〈指導員〉

三好 まり子(MARICO)

背骨コンディショニング協会スペシャリスト



【お申込み・お問い合わせ】

どうぎんカーリングスタジアム 

☎(011)853-4572 (10:00~21:00)

札幌市スケート施設グループ指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



申込方法 2月1日(土)~14(金)10:00~21:00の期間内に、

電話 ☎853-4572 または 施設窓口 のいずれかでお申込みください。

※定員に空きがある場合は、2月15日(土)より追加申込を受付いたします。

納入方法

体験日当日に施設窓口で現金にて体験料500円(税込)をお支払いください。

注意事項

- ・受講をキャンセルされる場合は、必ず当施設までご連絡ください。
- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- ・感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。
- ・外傷や骨折、妊娠またはその可能性がある方は安全上、教室の受講をご遠慮ください。
- ・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- ・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- ・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止となる場合があります。
- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただきますので、あらかじめご了承願います。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。



＼令和7年4月開講／

フィットネス、カーリング教室 受講者募集!!

〈申込期間〉 3月1日(土)~3月14日(金)

ヨガやピラティスなどのフィットネスや初心者向けカーリング教室など全12教室を開催いたします！この機会にぜひお申込みをご検討ください♪

詳細は、当施設のホームページ「教室情報」よりご確認ください☺



便利なWEB申込みはこちら
WEB申込み二次元コード



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております

LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております

プライバシーポリシー

傷害見舞金給付制度