



公益財団法人

横浜市スポーツ協会

YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

2024年7月17日(水)  
18時半～20時半

横浜市スポーツ協会事務局  
地下会議室  
定員：20名  
対象：18歳以上  
料金：3,300円

ケガ予防に役立つ膝・足関節  
のコンディショニング方法を  
紹介します！

横浜市スポーツ  
医科学センター  
理学療法士 玉置

## ランナー向け 膝・足コンディショニング講座

講座参加者特典  
※特典については  
講座内で詳しく  
ご案内します。

その1  
講座で紹介する  
運動メニュー動画  
を期間限定公開！

その2  
講座参加者限定  
特別価格にて、  
パーソナル体験  
ご案内！

### コンディショニング

関節のコンディショニング方法を  
学び、動きやすいからだを手に入  
れましょう！関節をととのえる  
ことで、ランニング障害などのケ  
ガ予防にもつながります！

### YSAジョイウェルコンセプト®

理学療法士考案の運動プログ  
ラム。関節機能に着目し、ス  
ポーツ時のケガ予防・パフォー  
マンス向上をサポートします。

### トレーニング

コンディショニングと合わせて、ラ  
ンニングに必要な膝・足の機能  
強化方法も紹介。コンディショ  
ニングと合わせて実践することで  
ランニングパフォーマンスUP！

### 申込み方法

予約サイトよりお申し込みください。  
<https://coubic.com/dukuri0014/778028>

6月24日(月)9時から先着順  
となります。定員に達し次第、  
募集を締め切ります。

【問い合わせ先】  
横浜市スポーツ協会  
ウェルネスプロモーション課  
Tel : 045-640-0018  
(対応時間：平日8:30～17:15)



### 会場アクセス・当日の持ち物

【会場】横浜市スポーツ協会 地下会議室  
横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル  
JR・市営地下鉄桜木町駅・関内駅から徒歩5分  
みなとみらい線馬車道駅から徒歩5分  
※更衣室はございませんので、運動のできる服装で  
お越しください。

【持ち物】飲み物、タオル

