



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

