



公益財団法人

横浜市スポーツ協会

YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

2025年3月5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

ランナーに必要な**体幹**運動と、  
トレーニングに必要な身体の  
機能を高めるコンディショニング  
方法を紹介します！

横浜市スポーツ医学センター  
理学療法士 玉置

## ランナー向けコンディショニング & トレーニング講座



### 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ewel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の後は、トレ  
ーニング方法を学びます。ランニ  
ングパフォーマンスの向上に必要  
な体幹の使い方、体幹と四肢  
の連動を習得します！

### 申し込み方法

予約サイトよりお申し込みください。

<https://coubic.com/dukuri0014/778028>

**2月8日(土)10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

Tell : 045-640-0018



### 会場アクセス・当日の持ち物

【会場】横浜市スポーツ協会 事務局地下会議室  
横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル  
JR桜木町駅・市営地下鉄関内駅から徒歩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

