

動けるカラダ、 準備しよう！

仕事に！趣味に！アクティブに生活しよう！

★運動しても痛まない関節になる！

★関節が安定することで、無駄な力を使わず効率的に動ける！

★効率的に動けて疲れにくい！きつい運動をしていないのに体力アップ！？



パーソナルコンディショニング

横浜市スポーツ協会のパーソナルはここが違う！



1

初回の関節評価で現状の課題を把握。トレーナーと課題を共有し、運動に取り組みます！



2

300を超える運動メニューから、評価に合わせて運動をプログラム！高負荷の筋トレは行いません！



3

横浜市スポーツ医科学センターの理学療法士が考案した、安全で効果的な運動メニュー！



公益財団法人

横浜市スポーツ協会