

パーソナルコンディショニング

スポーツを始めたい！
旅行などの趣味を楽しみたい！

病院に行くほどではないけど、
膝腰に違和感や不安が…

急に運動を始めて大丈夫かな？
身体を痛めそうで心配…

コンディショニングに特化した**完全1対1**の個別運動指導！

年間のべ約5万人のスポーツ・運動器疾患の治療を行う、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**運動プログラム**を提供。

パーソナルコンディショニングではマシンやウエイトなどを使用した、**高負荷の筋力トレーニングは行いません！**

関節の状態を評価し、個人の身体の使い方におけるクセや特徴、
苦手な動きを把握した上で、300を超える多様な運動
メニューからあなたに合った運動をカスタマイズ！

横浜市スポーツ医科学センター

運動施設の他、内科・整形外科・リハビリテーション科のクリニックを備えた、スポーツ医科学のスペシャリストが揃った施設です。
市民の健康づくりの他、トップアスリートの競技力向上サポートなども行っています。



※祝日や会場都合により不定期にお休みさせていただく場合があります。各予約ページより日程をご確認ください。

スポーツ医科学センター

月・木 16時～21時
50分 6,500円
予約は右記QRコードより



スポーツ専門の理学療法士による指導！

木 スポーツ医科学センター 16時～21時
金 横浜武道館 10時～21時
50分 9,000円

プロチームやオリンピックでの従事経験のある
スポーツ専門の理学療法士が指導します！

横浜国際プール

月・水 15時半～20時半
50分 6,500円
予約は右記QRコードより



横浜武道館

火 16時～21時
金 10時～21時
50分 6,500円
予約は右記QRコードより

金曜日は
9月から
開催します！



2022年9月30日まで
スタートキャンペーン

上記期間までにご予約いただくと

表記価格より **2,000円OFF**

【お問合せ】(公財)横浜市スポーツ協会
ウェルネスプロモーション課
045-640-0018