



公益財団法人

横浜市スポーツ協会

YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

7月14日(金)
19時~20時半

日産スタジアム
管理事務所内諸室
定員：15名
対象：18歳以上
料金：1,500円

今回は下肢を支える上で
重要な足関節や股関節の
運動を紹介します！
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、ランニングに必要な関節の安定性を手に入れましょう！関節をメンテナンスすることで、ケガ予防にも！



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。関節が安定した状態を維持し、ランニングパフォーマンス向上に必要な身体の動きを習得します！

申込み方法

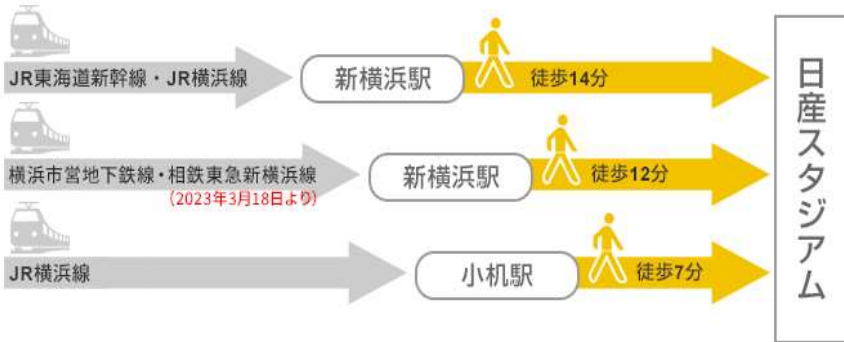
予約サイト (<https://coubic.com/dukuri0014/778028>) よりお申し込みください。
6月26日(月)10時から先着順となります。定員に達し次第、募集を締め切ります。
問い合わせ先：横浜市スポーツ協会ウェルネスプロモーション課 045-640-0018



会場アクセス



電車でお越しの方



駅からのルート



イベント当日の集合場所

イベント当日は日産スタジアム管理事務所前（北ゲート側柱番号267）に、イベント開始10分前までにお越しください。係りの者が会場までご案内いたします。更衣室のご用意はありませんので、運動ができる服装でお越しください。（持ち物：室内用シューズ、飲み物）

当日ご欠席や開始時間に遅れる際は、下記連絡先までご連絡をお願いいたします。

【当日緊急連絡先】

日産スタジアム管理事務所 Tel : 045-477-5000



関節機能に特化した新しい運動プログラム

強い関節でいつまでもスポーツが楽しめる
明るく豊かな人生を

公益財団法人
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
<https://sites.google.com/view/ysa-joy-well/>

