

**9月15日(金)**  
**19時~21時**

横浜市スポーツ協会  
ニッセイ横浜尾上町ビル  
地下会議室  
定員：20名  
対象：18歳以上  
料金：3,000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>

**8月21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  
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・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

