

YSA JOYWELL Academy

(入門編)

筋力や柔軟性だけじゃない。

身体の動きやすさには、まだ秘密がある。

Joy-Well Concept®は、関節の安定性や身体のつながりに着目したコンディショニング。
いつもの身体に隠れた可能性を、実際に動きながら体感してみませんか？

身体の可能性を引き出す、3つのステップ

1 ととのえる



関節の位置や動きを見直し、
力を発揮しやすい身体へ

2 うごかす



身体のつながりを活かして、無
理なくスムーズに動ける身体へ

3 パフォーマンス発揮



整えた身体を動作につなげ、
日常もスポーツも、
もっと快適に

力の入りやすさや動きやすさは、どう変わる？
実際に体験してみましょう！

講師紹介



玉置
・理学療法士
・アスレティックトレーナー



遠山
・理学療法士
・アスレティックトレーナー



田邊
・健康運動指導士

2026
11.3
(火・祝)

・午前の部 9:30～11:30

・午後の部 12:30～14:30 ※午前と午後は同じ内容です。

定員：各回 30 名

場所：横浜武道館 多目的室 (横浜市中区翁町2丁目9-10)

料金：3,300円 (税込み)

お問い合わせ：(公財) 横浜市スポーツ協会
経営企画部 ウェルネスプロモーション課

✉ wellness-promotion@yspc.or.jp

お申し込みはこちらの →
QRコードを読み取り下さい

