



関節ととのえ塾

【関節がととのうって…？】

関節の安定性が向上し、効率的に身体が動かせるようになることで、
 運動時の疲労軽減やケガ予防の効果が期待できます！
 関節をととのえて、日々のスポーツライフを楽しみましょう！！



関節評価



関節メンテナンス
エクササイズ

理学療法士考案の
 運動プログラム
 YSAジョイウエル
 コンセプト®*

*YSAジョイウエル
 コンセプト®
 についてはこちら↓



再評価で運動の
 効果が分かる！

【開催要項】 <各回>火曜日13:00~14:30 定員10名

①・② 各3,000円 ③・④・⑤ 各4,500円

①「肩の動き改善コース」 9月12・19日

腕を前・後ろ・横に動かす基本的な動きと、肩の動きに影響する胸まわりの動きの改善を行います。

②「股関節の動き改善コースⅠ」 9月26日・10月3日

股関節を横や後ろに動かす基本的な動きと、骨盤を安定させるためのお腹まわりの運動を行います。

③「膝と足（足首・足部）の動き改善コース」 10月10・17・24日

身体を支えている足（足首・足部）の動きと、膝の安定性を改善する運動を行います。

④「股関節の動き改善コースⅡ」 10月31日・11月14・28日

股関節を曲げる基本的な動きと、股関節と合わせて体幹をひねる動きの改善を行います。

⑤「腕（手首・肘）と首の動き改善コース」 12月5・12・19日

肩の動きに影響する手首・肘・首の動きを改善することで、様々な姿勢で運動を行いやすくします。

関節の機能評価により、身体の動きのクセや特徴、弱点を把握します。教室では評価項目に合わせたエクササイズを動画と資料で紹介しします。※痛みや治療中の疾患がある方は、医師の同意を得た上でご参加ください。

申込期間・ 申込方法

①・② 7月10日～ ③・④ 9月12日～ ⑤ 11月13日～
横浜武道館までお電話（226-2100）または直接来館にてお申込みください。
申込は先着順で、定員に達し次第募集を締め切ります。
定員に空きがある場合は、各コース初回開催日の前日まで申込み可能です。

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『YSAジョイewelコンセプト』を使用した教室です。

ジョイewelコンセプトは、関節機能に特化した評価メソッドと関節機能改善のエクササイズを組み合わせ個人に合った運動を紹介するプログラムで、教室とパーソナル指導を展開しています。個別指導を希望する方はパーソナル指導もおススメしておりますので、ぜひご検討ください。（運動を実施する上で医学的配慮が必要な方については、理学療法士による指導をおススメします。）

『横浜市スポーツ協会 パーソナルコンディショニング』で検索



横浜市スポーツ 医科学センター

運動施設の他、クリニック（内科・整形外科・リハビリテーション科）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。

横浜武道館

JR 関内駅 徒歩6分
地下鉄 伊勢佐木長者町駅 徒歩4分

〒231-0028
神奈川県横浜市中区
翁町2丁目9番地10
TEL:045-226-2100
FAX:045-226-2110



武道館HP ↑

