

# 関節ととのえ塾

## ～マンスリー教室～

### 木曜日 13:30～14:30

関節の不安を解消する、効果的な運動プログラムを紹介！

評価によって、ご自身の苦手な動きと改善に必要な運動が分かる！

月ごとにコースをわけて開催！ご自身が気になる部位にご参加ください！



評価



エクササイズ



再評価

**評価と連動した運動  
自分に必要な  
運動が分かる！**



プログラム  
については  
こちら！

指定管理者：公益財団法人横浜市スポーツ協会

## 横浜市旭スポーツセンター

〒241-0011 横浜市旭区川島町1983

TEL: 045-371-6105

FAX: 045-382-8044

HP: <https://yokohama-sport.jp/asahi-sc-ysa/>

■営業時間

9:00～21:00

(金曜日のみ23時閉館)

※状況により営業時間が変更  
になることがあります

■休館日

毎月第3月曜日

(祝日の場合は翌日)

■交通案内

相鉄線「二俣川駅」、「鶴ヶ峰駅」下車…徒歩20分

相鉄線「二俣川駅」(南口1番乗り場)から相鉄バス

左近山団地、東戸塚駅行に乗車後

「左近山第1」下車…徒歩3分

■駐車場/有料 50台

2時間…300円

以降30分ごと…50円

## 申込方法

### 旭スポーツセンターに直接電話または来館

※教室の詳細は裏面をご確認ください。

《個人情報の取り扱いについて》 1. 「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会 2. 「利用目的」いただいた個人情報は、教室の参加結果のご連絡、教室の安全・円滑な実施（緊急時連絡・保険対応、出欠席、健康状態の把握等の参加者管理）、当協会事業のご案内、お客様アンケートに必要な範囲で使用します。 3. 「第三者提供について」第三者へ提供することはありません。 4. 「取扱いの委託について」利用目的の範囲内で業務の全部、または一部を外部に委託する場合があります。 5. 「開示等及び問合せについて」7の問合せ先までご連絡ください。 6. 「個人情報をご提供いただけない場合」教室にお申し込みできない場合があります。 7. 「個人情報についての苦情・相談等の問合せ先」個人情報保護管理責任者：公益財団法人横浜市スポーツ協会事務局 長 お問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

## 4月 肩・胸回りコース

～コース内容～

腕を前に伸ばす、後ろに引くなどの基本的な肩関節の動きと、胸回りを使って体幹ひねる動きを上手に行えるようにします。

4月11・18・25日

全3回

参加料 ¥3,300.-

定員 10名 (先着順)

募集3月14日(木)16時～

## 5月 股関節(伸展)コース

～コース内容～

股関節を動かす時に腰が反っていませんか？股関節を後ろに蹴り出す動きや横に開く動きに加え、腹筋で支える練習をします。

5月9・16・23・30日

全4回

参加料 ¥4,400.-

定員 10名 (先着順)

募集4月18日(木)16時～

## 6月 膝・足コース

～コース内容～

膝や股関節の悩み、実は足首や足部が原因かも！？足や膝から下を整えることで、ふんばりやすい足腰を作ります。

6月6・13・20・27日

全4回

参加料 ¥4,400.-

定員 10名 (先着順)

募集5月16日(木)16時～

## 7月 股関節(屈曲)コース

～コース内容～

股関節を曲げる動きと体幹のひねりを合わせた運動を指導します。運動時に腰の丸まりが気になる方はぜひ！

7月4・11・18・25日

全4回

参加料 ¥4,400.-

定員 10名 (先着順)

募集6月13日(木)16時～

## 8月 肘・手首・首コース

～コース内容～

物を握ったり、顔を横に向けると力が入りにくいことはありませんか？肩の運動に影響する肘・手首・首の動きを確認します。

8月1・8・22・29日

全4回

参加料 ¥4,400.-

定員 10名 (先着順)

募集7月11日(木)16時～