

動けるカラダ、 準備しよう！

初回2,000円OFF
キャンペーン中



仕事に！趣味に！アクティブに生活しよう！

★運動しても痛まない関節になる！

★関節が安定することで、無駄な力を使わず効率的に動ける！

★効率的に動けて疲れにくい！きつい運動をしていないのに体力アップ！？

パーソナルコンディショニング

※トレーニング室のマシンを使用した運動指導はございませんのでご注意ください。

横浜市スポーツ協会のパーソナルはここが違う！



1

初回の関節評価で現状の課題を把握。トレーナーと課題を共有し、運動に取り組みます！



2

400以上の運動メニューから、評価に合わせて運動をプログラム！高負荷の筋トレは行いません！



3

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、安全で効果的な運動メニュー！

横浜市磯子スポーツセンター

横浜市磯子区杉田5-32-25 ☎045-771-8118

JR根岸線新杉田駅より徒歩4分 京浜急行線杉田駅より徒歩13分

指定管理者：（公財）横浜市スポーツ協会



パーソナルコンディショニング

これからもスポーツを続けたい！
旅行などの趣味を楽しみたい！

病院に行くほどではないけど、
膝腰に違和感や不安が…

急に運動を始めて大丈夫かな？
身体を痛めそうで心配…

コンディショニングに特化した**完全1対1**の個別運動指導！
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**運動プログラム**を提供。
パーソナルコンディショニングではマシンやウエイトなどを使用した、
高負荷の筋力トレーニングは行いません！
関節の状態を評価し、個人の身体の使い方におけるクセや特徴、
苦手な動きを把握した上で、400以上の多様な運動
メニューからあなたに合った運動をカスタマイズ！

横浜市スポーツ医科学センター

運動施設の他、内科・整形外科・リハビリテーション科
のクリニックを備えた、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。



※祝日や会場都合により不定期にお休みさせていただく場合があります。各予約ページより日程をご確認ください。

磯子スポーツセンター

1階 フリースペース(多目的室)

金曜日 16時～20時半

料金 1回50分 6,500円

対象年齢：16歳以上～

治療中の疾患や既往歴による後遺症等がある方に関して
は、主治医に同意を得た上でお申し込みください。また、
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ております。

他会場のご紹介

横浜市スポーツ医科学センター(★)

月 16時～21時

木 10時～15時/16時～21時

横浜武道館(★)

火 16時～21時

水 16時～21時

金 14時～21時

横浜国際プール

水 16時半～20時半

横浜市栄スポーツセンター

火 17時半～20時半

横浜市港南スポーツセンター

木 16時～20時半

(★) プロチームやオリンピックでの従事経験のある
スポーツ専門の理学療法士が指導を担当します！

(下記の施設と曜日・時間に対応しています。)

<スポーツ医科学センター>

木曜日 10時～15時/16時～21時

<横浜武道館>

水曜日 16時～21時 金曜日 14時～21時

料金 1回 50分

トレーナー 6,500円

理学療法士 9,000円

全施設共通！

初回2,000円OFF

キャンペーン中！

【お問合せ】(公財)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

プログラムの詳細はこちらをチェック⇒

