

もっと動ける  
もっと楽しい！  
動きやすい体に



YSAジョイウェルコンセプト

# 関節 ととのえ塾 参加者募集

少人数制クラス

開催日時

月曜日 11:30～12:30

マンスリー教室・事前申込制  
(直接電話・または来館にて受付)

対象 18歳以上 定員 10名

関節の不安を解消する、効果的な運動プログラムを紹介します！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プログラム。月ごとにコースを変えて開催していますので、ご自身が気になる関節からご参加ください！

4月 7・21・28日

¥3,300

膝・足コース

膝や股関節の悩み、実は足首や足部が原因かも！？足部や膝をととのえることで、ふんばりやすい膝足を作ります。

募集：3月11日(火) 10:00～

5月 19・26日

6月 2日  
¥3,300

股関節屈曲コース

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！

募集：4月21日(月) 10:00～

6月 16・23・30日

¥3,300

肩関節・体幹コース

腕を後ろに引く動きと、胸回りや首を使って体幹をひねった姿勢で肩が安定して使えるようになります。

募集：5月19日(月) 10:00～

＜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

公益財団法人横浜市スポーツ協会

横浜市戸塚スポーツセンター

☎ 045-862-2181

横浜市戸塚区上倉田町477

🚶 JR・地下鉄「戸塚駅」下車  
徒歩5分

