

YOKOHAMA

スポーツ レクリエーション フェスティバル2026

**YOKOHAMA
SPORTS
MEDICAL
MC CENTER**
横浜市スポーツ医科学センター

応募
期間

2026

9月18日まで

10/10 土
14:00~15:15

要予約

姿勢カアツプ講座

スマホの見過ぎ、勉強やデスクワークで起こるストレートネック、姿勢不良をセルフチェックします。理学療法士が改善エクササイズを紹介、身体を整えましょう。親子での参加も大歓迎！

対象	小中学生と保護者、高校生以上
料金	1,000円（高校生以上） 500円（小中学生）
場所	スポーツ医科学センター小アリーナ②
定員	30人



ランナー向け コンディショニング教室

- ①理学療法士による講義
②運動指導員による実践

9:00 ~ 9:45
10:00 ~ 10:45

要予約

10/12 月・祝

ランニングによる身体のお悩みを抱えている方へ
①ケガ予防、コンディショニング方法についてレクチャーします
②コンディショニング方法を実践して、これからの練習に活かしましょう♪

対象	小中学生と保護者、高校生以上
料金	各1,000円
場所	小アリーナ②
定員	各20人

お手軽ワンコインレッスン

要予約

10/12 月・祝



- ①ギアトレ バランスディスクやギムニクボールを使ってストレッチ＆トレーニング 10:15 ~ 10:45
②ストレッチボール 11:15 ~ 11:45

短い時間でリラックス体験
室内シューズなしでお気軽に参加できます

対象	高校生以上
料金	各500円
場所	小アリーナ①
定員	各25人

- 応募者多数の場合は抽選です。
- 定員に満たない場合は、9/20（日）から来館・電話で追加受付します。【先着順】

申込は右の
QRコードから

スポ医科



お問合せ

横浜市スポーツ医科学センター

(指定管理者：公益財団法人横浜市スポーツ協会)



045-477-5050

平日・土 9:00~20:00
日・祝日 9:00~16:00

〒222-0036 神奈川県横浜市港北区小机町3302-5（日産スタジアム内）



<https://www.yspc-ysmc.jp/>