

きれいな姿勢と

痛みの軽減を目指して

からだ改善プログラム

※事前のお申し込みが必要です



公益財団法人

横浜市スポーツ協会



【姿勢測定会】

写真をもとにAIが姿勢を解析します。
時間内にお気軽にご参加ください。

姿勢測定の結果をもとに右記の
改善プログラムへご参加いただくことを
おすすめします。

★料金 ¥1,000/1回

★時間 9時～10時

★日程および会場

番号	日程	会場
①	2月2日(月)	港南公会堂 2号会議室
②	2月4日(水)	青葉公会堂 2号会議室
③	2月9日(月)	戸塚公会堂 2号会議室
④	2月12日(木)	スポーツ医科学センター 中会議室 (港北区)
⑤	2月17日(火)	旭公会堂 1号会議室
⑥	2月19日(木) 11:30～14:30	横浜ビジネスパーク 光のホール (保土ヶ谷区)

⑥は姿勢測定会のみ実施 (当日受付・¥500/1回)

裏面にサンプルあり



【姿勢改善プログラム】

姿勢改善を目指すストレッチや
エクササイズを実施します。

ご自宅や職場で簡単にできる内容
をご紹介します。

★料金 ¥1,000/1回

★日程・会場・時間(10時～11時30分)

姿勢測定会と同日・同会場で開催。

時間は姿勢測定会終了後に実施。

お得!

姿勢測定会&改善プログラムを
セットでお申込みの場合!!

¥2,000 ➡ **¥1,500**

◆申込方法・支払い方法は裏面へ

主催：(公財) 横浜市スポーツ協会 スポーツ事業部 スポーツ事業課

☎ 045-640-0014 (平日9時～17時まで) ✉ renkei@yspc.or.jp

📍 〒231-0015 横浜市中区尾上町6丁目81番地 ニッセイ尾上町ビル