

令和3年度
12月コース

横浜市スポーツ医科学センター提供

減量・脂肪燃烧教室

健康的に痩せたい！そんなあなたに…



4部門の専門スタッフによる
トータルダイエットサポート



過去の実績

50代女性の例

教室参加前

体重 52.6kg
体脂肪率 29.0%
腹囲 79.4cm

教室終了後

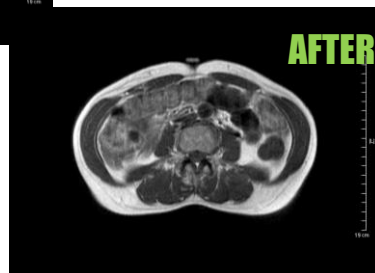
体重 48.2kg
体脂肪率 22.0%
腹囲 72.0cm

-4.4 kg
-7.0 %
-7.4cm

腹部MRI画像



脂肪を減らすだけでなく、筋量を維持・向上することに成功しました



教室の流れ

※教室初日のSPS測定を受けられない場合は参加できません。

※整形疾患のある方は参加できない場合があります。

事前測定

医学的検査 + 体力測定

●医学的検査●

血液・尿・胸部X線・腹部MRI・骨量・安静時心電図・運動負荷試験・内科診察

●体力測定●

身長・体重・体脂肪率・腹囲・片脚立ちバランス・全身持久力・脚伸展パワー・脚筋力・最大歩行速度
・長座体前屈・全身反応時間・握力

12月コースの運動・食事（栄養）指導

★ 測定 8:45～13:00 ○ エアロビクス+トレーニング 10:00～12:00 □ トレーニング指導 10:00～12:00 ♥ 栄養講座+トレーニング 10:00～12:00

12 師走 December

1 睦月 January

2 如月 February

3 弥生 March

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5						1	2							
6	7	★8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	♥8	9	♥7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28						
							31													

※ 新型コロナウイルス対策等で日程が変更になる可能性もあります

(※3/14の測定は変更の可能性がありません)

事後測定

医学的検査 + 体力測定

対象

15歳以上の男女
(教室日程に概ね参加できる方)

料金

104,000円(税込)
※お支払い手続き後の返金は出来ません

教室期間

令和3年12月8日(水)～
令和4年3月19日(土)

定員

10名 (先着順・最少催行人数5名)

申込期間

令和3年11月8日(月)10:00 ～ 12月3日(金)17:00

【申し込み・お問合せ】

横浜市スポーツ医科学センター

TEL 045-477-5050

〒222-0036

横浜市港北区小机町3302-5 日産スタジアム内

● ホームページ <http://www.yssp-ysmc.jp/>

● TEL受付時間 9:00～17:00

(日曜日・祝日は16:00まで)

● 休館日 施設点検日(原則第3火曜日)

※1～3月は、第3、第4火曜日が休館日

※TEL受付時間・休館日は新型コロナウイルス感染症予防の為、変更になる可能性があります。

【交通及び駐車場のご案内】

【交通】

- JR横浜線「新横浜駅」北口下車徒歩15分
- 横浜市市営地下鉄「新横浜駅」下車8番出口より徒歩15分
- JR横浜線「小机駅」徒歩下車15分

【駐車場】

- 日産スタジアム内「新横浜公園第一・第二駐車場」
- ※料金 2時間/400円 (満車の場合あり)
- ※当センターの専用駐車場はありません