

参加者募集  
12・1月コース

# メタボの改善に最適！

＜横浜市スポーツ医科学センター＞

## 減量・脂肪燃焼教室

開始前



内臓脂肪が一目でわかる！(MRI撮影)

※脂肪面積を測るための撮影で検査目的ではありません

6か月間の運動と栄養管理の実践

(3か月コースもあり)

写真は過去最高の6か月後の実績！

−19.3kg

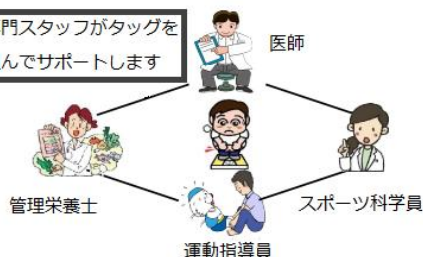
6か月後



・平成26～30年度の教室実績 6か月間で、体重平均 4.3kg 減

### ① 4部門の専門スタッフによるサポート

専門スタッフがタッグを  
組んでサポートします



○スポーツ版人間ドック(SPS)+MRI撮影

○運動指導

○個別栄養相談・栄養講義

個別栄養相談・スポーツ版人間ドックは、  
3か月コース 1回、6か月コース 2回実施、

医学的検査や体力測定の結果に基づく運動をサポート

### ② 好きな時間に選べる運動を実践

教室期間中、次の内容を、自分のスケジュールに合わせて運動が行えます(施設利用案内をご確認ください)



エアロビクスダンス



エアロビクス開催曜日・開始時間

月・土 9:45～

**水 10:00～(教室参加者のみ)**

水・金 13:15～

木 9:45～、13:15～

トレーニングルーム・25mプール(個人利用)

【対象】 15歳以上(中学生は参加できません)

【定員】 各回 15人

【会場】 横浜市スポーツ医科学センター トレーニングルーム、プール、小アリーナほか

【申込開始】 12月2日(月)13:00～

【申込方法】 電話または来館による事前申込(先着順)

【申込締切】 教室初日の5日前まで



## 【教室の流れ】

### ●教室初日（3か月コース・6か月コース同時に実施）

参加者の体験談  
HPを見てね！

## 【スポーツ版人間ドック + MRI撮影（事前測定）】

### 【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



### ●3か月後

### 【簡易測定（3か月コースは簡易測定で終了）】

・身長・体重・体脂肪率・腹囲・血液・尿

※3か月コース、6か月コース同時に実施

### ●6か月後

### 【スポーツ版人間ドック（効果測定）】

初日と同等の測定を行い、6か月の効果を計測します

※6か月コースのみ実施（胸部X線、安静時心電図、内科診察は除く）

## 【料金表】

※お支払い手続き後の返金は出来ません

3か月コース	15歳～64歳	横浜市民	42,780円	横浜市民以外	44,820円
	65歳以上	横浜市民	35,140円	横浜市民以外	36,160円
6か月コース	15歳～64歳	横浜市民	81,490円	横浜市民以外	85,560円
	65歳以上	横浜市民	66,210円	横浜市民以外	68,250円

## 【日程】

※測定及び栄養相談を受けられない場合は参加できません

測定・栄養相談	12月コース	1月コース
事前測定(SPS)	12月19日(木)	1月20日(月)
栄養相談 (いずれかの日で受診)	12月26日(木) 1月9日(木)	1月27日(月) 2月3日(月)
簡易効果測定	2020年3月中旬を予定	2020年4月中旬を予定
栄養相談(6か月コース)	2020年3月下旬を予定	2020年4月下旬を予定
効果測定(SPS)	2020年6月中旬を予定	2020年7月上旬を予定

※日産スタジアムでは2020年7月下旬より東京オリンピックが開催されます。1月コースで6ヶ月コースの参加者の方は、施設利用できる日数が数日短くなります(7/16まで利用可)。予めご了承のうえお申し込みください。

### 【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/>

●受付時間 9:00～20:00(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

### 【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