

令和3年度
4月～7月コース

横浜市スポーツ医科学センター提供

減量・脂肪燃焼教室

健康的に痩せたい！そんなあなたに…



医師



運動指導員

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



管理栄養士



スポーツ科学員

過去の実績

メタボにお悩みだった50代女性

教室参加前

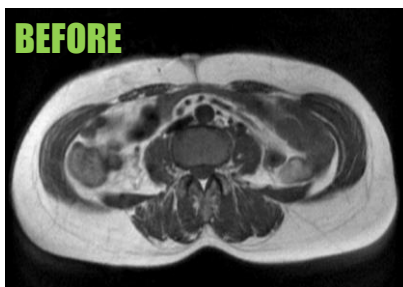
体重 67.2kg
体脂肪率 34.0%

教室終了後

体重 54.2kg
体脂肪率 20.3%

-13 kg
-13.7%

腹部MR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

4月～7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



※ 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

(※7/12の測定は変更の可能性もあります)

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

102,000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4月7日(水)～
令和3年7月17日(土)

定員

10名 (先着順・最少催行人数4名)

申込期間

令和3年3月8日(月)10:00 ～ 4月2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