

3月コース空き  
あります！

# 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

内臓脂肪が一目でわかる！(MRI撮影)

皮下脂肪

内臓脂肪



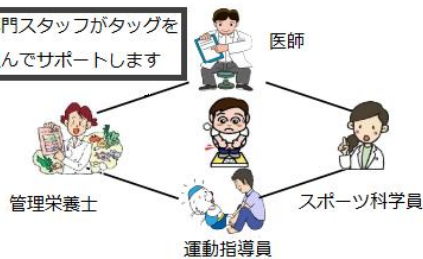
お腹まわりの脂肪  
が気になってきて  
いませんか？

※脂肪面積を測るための撮影で  
検査目的ではありません

・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



トレーニングルーム・25mプール(個人利用)

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～

【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】 2月3日(月)10:00～

【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

#### 【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

参加者の体験談  
HPを見てね！

## 【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	東京オリンピック開催に伴い2020年7月下旬より施設を一時閉館する予定のため実施しません				

## 【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	2月コース	3月コース
事前測定(SPS)	2月14日(金)	3月13日(金)
栄養相談 (いずれかの日で受診)	2月21日(金) 2月28日(金)	3月27日(金) 4月3日(金)予定
簡易測定	2020年5月中旬を予定	2020年6月中旬を予定

※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、当センターは一時閉館予定です。そのため2月、3月コースは3ヶ月コースのみになります。

### 【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