

8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…



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

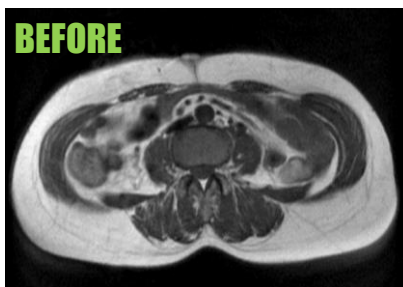
体重 67.2kg  
体脂肪率 34.0%

教室終了後

体重 54.2kg  
体脂肪率 20.3%

-13kg  
-13.7%

## 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

## 8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

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

※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

(※11/22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

108,000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8月19日(木)～  
令和3年11月27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7月1日(木)10:00 ～ 7月17日(土)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