

# 平成29年度 減量・脂肪燃焼教室 結果報告書

健康科学課 今川泰憲 落合春陽 小川あずさ  
スポーツ診療部 内科 管理栄養士 高木久見子

**-10kg以上の減量に成功した方が過去最高の4名いました**

## 1. 実施した教室

6ヶ月コースと3ヶ月コースの参加者を毎月募集し、年間を通して実施しました。(実施した教室の詳細は、文末<平成29年度に実施した教室>を参照)。

## 2. 新規参加者数と継続率

### (1) 参加者数

平成29年度減量・脂肪燃焼教室に新規入会した人数(継続は含まない)は、6ヶ月コースと3ヶ月コース合計で102人でした。

### (2) 継続率とドロップアウト率

新規参加者102人のうち、52人が6ヶ月コースの効果測定を、23人が3ヶ月コースの効果測定(簡易測定)を受けて教室を修了しました。この結果、教室全体としての継続率は73.5%  $([52+23] \div 102)$ 、効果測定を受けずにドロップアウトした人は27人(26.5%)でした。

## 3. 教室の主な実施内容

### (1) メディカルチェックと体力測定 (SPS)

参加者全員が教室実施前にスポーツ版人間ドック (SPS) として、医学的検査と体力測定、栄養指導を受けました(事前測定: 下記写真参照)。そして、6ヶ月コースの参加者は、教室開始から約6ヶ月後に事前測定と同一内容の効果測定を、また、3ヶ月コースの参加者は、教室開始から約3ヶ月後に血液検査と形態・体組成のみ実施する簡易測定を受けました。

#### <医学的検査> 運動の可否を判断



内科診察



血液検査



腹部MR I



運動負荷心電図

#### <栄養指導> 食事内容に関するアドバイス



栄養全体説明



栄養個別相談

#### <体組成、形態測定> 肥満度の判定



体脂肪率



腹囲

#### <体力測定> 体力の現状把握と評価



膝関節トルク



脚伸展パワー



長座位体前屈



10m最大歩行



片脚バランス



#### 4. 主な結果

##### (1) 体重

体重減少量は、6ヶ月コースが平均-4.0±3.2kg(昨年度は-4.6±3.6kg)、3ヶ月コースが平均-2.0±1.9kg(昨年度は-3.5±2.1kg)で、両コースともに過去の実績を下回る結果でした(→6.「過去4年間の結果比較」を参照)。参加者の中で体重減少量が最も大きかった人は、6ヶ月コースでは-14.8kg、3ヶ月コースでは-7.3kgでした(下表1. および2. 参照)。

表1. <6ヶ月コースの結果>

|                |                          | 6ヶ月コース新規参加者のみ(52名:平均年齢 56.1±9.5歳) |             |                               |                             |              |                 |                 |
|----------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------|-----------------|
| 測定項目(単位)       |                          | (基準値)                             | 実施前         | 実施後                           | 平均変化量                       | 分布の範囲        | 実施前に基準値を超えていた人数 | 実施後に基準値を超えていた人数 |
| 形態および医学的検査項目   | 身長(cm)                   |                                   | 160.8±6.8   | 160.9±6.8                     | 0.1±0.3 <sup>(N.S.)</sup>   | (-0.6~0.9)   |                 |                 |
|                | 体重(kg)                   |                                   | 67.6±11.1   | 63.5±10.1                     | -4.0±3.2 <sup>***</sup>     | (-14.8~0.8)  |                 |                 |
|                | BMI(kg/m <sup>2</sup> )  | 25kg/m <sup>2</sup> 未満            | 26.0±3.2    | 24.4±2.8                      | -1.6±1.2 <sup>***</sup>     | (-6.0~0.1)   | 33人             | 25人             |
|                | 体脂肪率(%)                  | 30%未満                             | 33.0±7.0    | 29.9±6.9                      | -3.1±2.4 <sup>***</sup>     | (-9.4~1.3)   | 36人             | 28人             |
|                | 体脂肪量(kg)                 |                                   | 22.5±6.7    | 19.1±5.7                      | -3.4±2.8 <sup>***</sup>     | (-13.5~1.1)  |                 |                 |
|                | 除脂肪量(kg)                 |                                   | 45.1±8.3    | 44.5±8.2                      | -0.6±0.9 <sup>***</sup>     | (-3.3~1.6)   |                 |                 |
|                | 腹囲(cm)                   | 女性90cm未満<br>男性85cm未満              | 92.9±7.5    | 87.7±6.9                      | -5.2±3.9 <sup>***</sup>     | (-18.3~3.0)  | 33人             | 21人             |
|                | 内臓脂肪面積(cm <sup>2</sup> ) | 100cm <sup>2</sup> 未満             | 149.1±58.6  | 71.4±38.5                     | -77.7±38.2 <sup>***</sup>   | (-171~-6)    | 45人             | 8人              |
|                | 皮下脂肪面積(cm <sup>2</sup> ) |                                   | 296.4±80.9  | 188.1±64.8                    | -108.3±38.2 <sup>***</sup>  | (-244~-44)   |                 |                 |
|                | 中性脂肪(mg/dl)              | 150mg/dl未満                        | 137.3±75.8  | 105.4±48.7                    | -31.9±50.6 <sup>***</sup>   | (-195~81)    | 18人             | 10人             |
|                | 総コレステロール(mg/dl)          | 220mg/dl未満                        | 212.2±39.5  | 206.5±39.7                    | -5.7±25.4 <sup>(N.S.)</sup> | (-48~92)     | 24人             | 20人             |
|                | LDLコレステロール(mg/dl)        | 140mg/dl未満                        | 131.7±35.0  | 125.8±36.8                    | -5.9±24.1 <sup>(N.S.)</sup> | (-45~88)     | 25人             | 20人             |
|                | HDLコレステロール(mg/dl)        | 40mg/dl以上                         | 62.6±14.8   | 67.6±16.5                     | 5.0±8.3 <sup>***</sup>      | (-23~20)     | 1人              | 2人              |
|                | L/H比                     | 2.0未満                             | 2.20±0.71   | 1.98±0.80                     | -0.22±0.53 <sup>***</sup>   | (-1.19~1.99) | 30人             | 21人             |
|                | 血糖(mg/dl)                | 110mg/dl未満                        | 103.1±12.6  | 100.8±10.7                    | -2.3±9.3 <sup>(N.S.)</sup>  | (-35~23)     | 11人             | 11人             |
| 音響的骨評価値(踵骨OSI) |                          | 2.826±0.312                       | 2.842±0.291 | 0.016±0.137 <sup>(N.S.)</sup> | (-0.353~0.445)              |              |                 |                 |
| 体力項目           | 膝関節伸展トルク・体重比(N・m/kg)     |                                   | 1.80±0.34   | 1.89±0.37                     | 0.09±0.14 <sup>***</sup>    | (-0.20~0.45) |                 |                 |
|                | 膝関節屈曲トルク・体重比(N・m/kg)     |                                   | 1.16±0.27   | 1.26±0.26                     | 0.10±0.13 <sup>***</sup>    | (-0.16~0.40) |                 |                 |
|                | PWC75%HRmax・体重比(W/kg)    |                                   | 1.28±0.34   | 1.44±0.36                     | 0.16±0.25 <sup>***</sup>    | (-0.33~0.76) |                 |                 |
|                | 長座位体前屈(cm)               |                                   | 3.2±10.0    | 6.1±8.8                       | 2.9±3.3 <sup>***</sup>      | (-5.0~9.5)   |                 |                 |

平均値±標準偏差

\*\*\* p < 0.001

\*\* p < 0.01

\* p < 0.05

N.S. : 有意差なし

表2. <3ヶ月コースの結果>

|                |                          | 3ヶ月コース(23名:平均年齢 49.6±13.4歳) |              |              |                              |              |                 |                 |
|----------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|
| 測定項目           |                          | (基準値)                       | 実施前          | 実施後          | 平均変化量                        | (分布の範囲)      | 実施前に基準値を超えていた人数 | 実施後に基準値を超えていた人数 |
| 形態および医学的検査項目   | 身長(cm)                   |                             | 159.8±7.4    | 159.8±7.5    | 0.0±0.3 <sup>(N.S.)</sup>    | (-0.5~0.7)   |                 |                 |
|                | 体重(kg)                   |                             | 65.3±9.5     | 63.3±9.5     | -2.0±1.9 <sup>***</sup>      | (-7.3~0.7)   |                 |                 |
|                | BMI(kg/m <sup>2</sup> )  | 25kg/m <sup>2</sup> 未満      | 25.6±3.9     | 24.8±3.8     | -0.8±0.8 <sup>***</sup>      | (-3.0~0.4)   | 10人             | 9人              |
|                | 体脂肪率(%)                  | 30%未満                       | 33.5±7.9     | 32.1±8.2     | -1.4±1.9 <sup>**</sup>       | (-7.1~1.5)   | 15人             | 14人             |
|                | 体脂肪量(kg)                 |                             | 22.1±7.1     | 20.6±7.1     | -1.5±1.7 <sup>***</sup>      | (-6.2~1.0)   |                 |                 |
|                | 除脂肪量(kg)                 |                             | 43.2±7.2     | 42.8±7.0     | -0.5±0.5 <sup>***</sup>      | (-1.5~0.4)   |                 |                 |
|                | 腹囲(cm)                   | 女性90cm未満<br>男性85cm未満        | 90.8±9.5     | 86.8±9.3     | -4.0±5.1 <sup>***</sup>      | (-24.8~0.6)  | 11人             | 8人              |
|                | 内臓脂肪面積(cm <sup>2</sup> ) | 100cm <sup>2</sup> 未満       | 120.3±53.5   | 3ヶ月コースでは実施せず | -                            | -            |                 |                 |
|                | 皮下脂肪面積(cm <sup>2</sup> ) |                             | 294.3±100.2  | 3ヶ月コースでは実施せず | -                            | -            |                 |                 |
|                | 中性脂肪(mg/dl)              | 150mg/dl未満                  | 95.9±43.9    | 80.0±37.0    | -15.9±46.5 <sup>(N.S.)</sup> | (-182~58)    | 2人              | 1人              |
|                | 総コレステロール(mg/dl)          | 220mg/dl未満                  | 220.1±40.8   | 207.8±37.0   | -12.3±17.0 <sup>**</sup>     | (-63~13)     | 11人             | 7人              |
|                | LDLコレステロール(mg/dl)        | 140mg/dl未満                  | 136.1±38.0   | 126.8±34.0   | -9.3±18.2 <sup>*</sup>       | (-72~12)     | 11人             | 7人              |
|                | HDLコレステロール(mg/dl)        | 40mg/dl以上                   | 71.7±21.5    | 69.9±17.5    | -1.7±7.4 <sup>(N.S.)</sup>   | (-26~8)      | 0人              | 0人              |
|                | L/H比                     | 2.0未満                       | 2.03±0.74    | 1.89±0.58    | -0.14±0.38 <sup>(N.S.)</sup> | (-1.35~0.30) | 13人             | 12人             |
|                | 血糖(mg/dl)                | 110mg/dl未満                  | 99.4±9.0     | 99.1±12.1    | -0.3±9.8 <sup>(N.S.)</sup>   | (-14~35)     | 3人              | 4人              |
| 音響的骨評価値(踵骨OSI) |                          | 2.788±0.244                 | 3ヶ月コースでは実施せず | -            | -                            |              |                 |                 |

平均値±標準偏差

\*\*\* p < 0.001

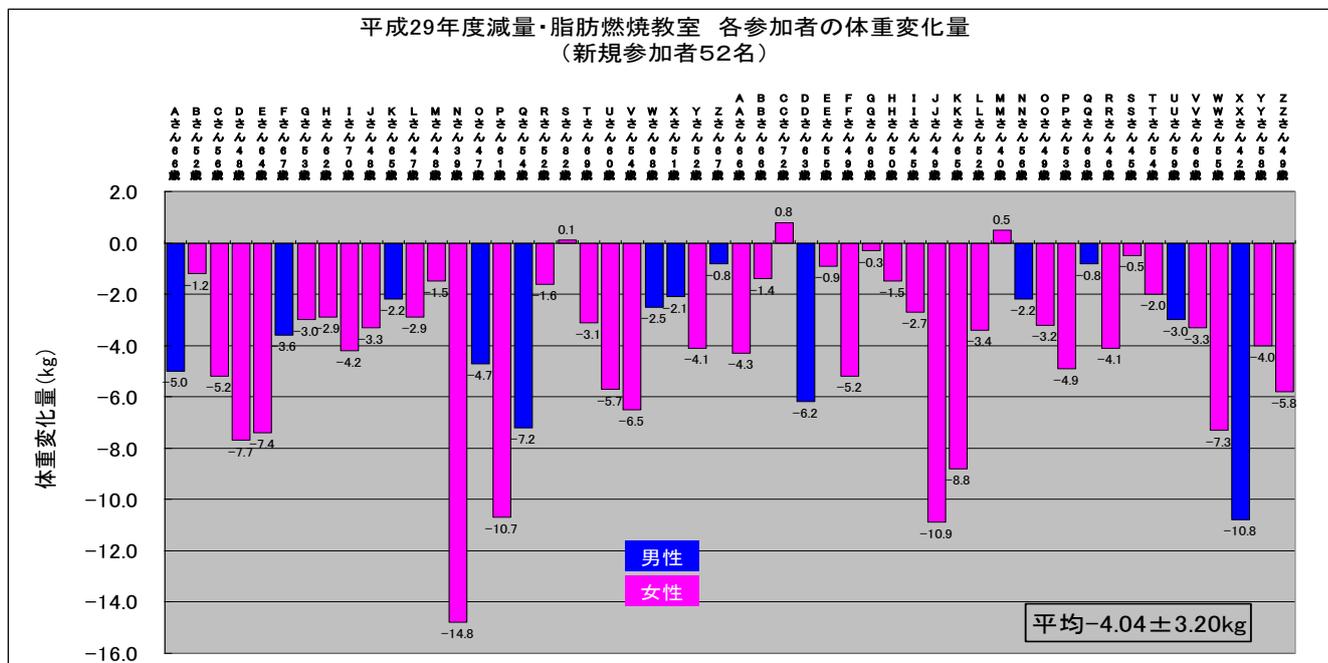
\*\* p < 0.01

\* p < 0.05

N.S. : 有意差なし

6ヶ月コースでは、-10kg以上の減量に成功した人が過去最高の4人いましたが、体重が増加していた人が3人、-1kg未満の小さい減量に終わった人が5人いるなど参加者間での効果のばらつきが大きく、このことが教室全体の平均値を下げる原因になりました（下図1.参照）。また、3ヶ月コースでは、昨年度は-10kg以上の減量に成功した方が1人、-7~8kgの減量に成功した方が4人いましたが、今年度は-7kg以上の減量に成功した方が1人だけで全体的として効果が小さく、昨年度を下回る結果になりました。

図1. 6ヶ月コース各参加者の効果（新規参加者52名）



(2) 内臓脂肪面積と腹囲

6ヶ月コースでは、教室実施前に内臓脂肪型肥満（内臓脂肪面積 100 cm<sup>2</sup>以上）と判定された人が45人いましたが、6ヶ月後の効果測定では8人へと大きく減少していました。また、腹囲は、教室実施前に基準値（女性 90cm 未満、男性 85 cm 未満）を超えていた人が33人いましたが、教室実施後は21人に減少していました。

内臓脂肪面積と皮下脂肪面積の比較では、変化量は内臓脂肪面積が-77.7±38.2 cm<sup>2</sup>、皮下脂肪面積が-108.3±38.2 cm<sup>2</sup>で皮下脂肪面積の減少量が内臓脂肪面積の減少量を上回っていましたが、これを変化率として比較すると、内臓脂肪面積が-52.1%（-77.7÷149.1×100）、皮下脂肪面積が-36.5%（-108.3÷296.4×100）で、内臓脂肪面積の減少率の方が上回っていました（以上、表1.参照）。

(3) 血液性状（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、空腹時血糖）

血清脂質（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪）は、6ヶ月コースでは中性脂肪値の著明な減少（p<0.001）、HDL コレステロール値の著明な増加（p<0.001）が認められましたが、総コレステロール値およびLDL コレステロール値については統計的に有意な変化（差）は認められませんでした。一方、3ヶ月コースでは、総コレステロール値とLDL コレステロール値において有意な減少（各々、p<0.01、p<0.05）が認められましたが、中性脂肪値とHDL コレステロール値については有意な変化は認められませんでした。血糖は、6ヶ月コース、3ヶ月コースともに有意差は認められませんでした。

(4) 体力項目（6ヶ月コースのみ測定）

脚筋力（膝関節伸展トルクおよび膝関節屈曲トルク・体重比）、全身持久力（PWC75%HRmax・体重比）、柔軟性（長座位体前屈）の全項目において、著明（p<0.001）な変化（改善）が認められました。

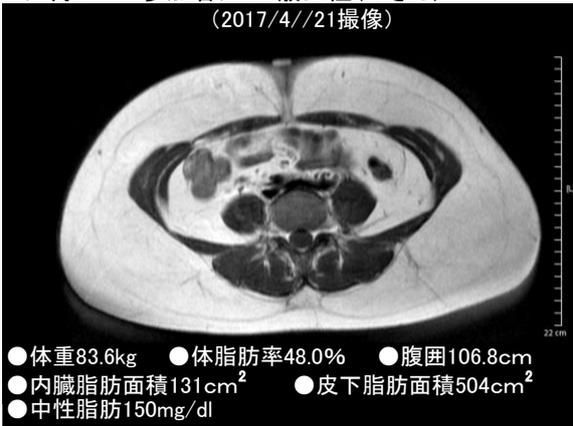
以上の結果が示すように、減量・脂肪燃焼教室は、“メタボ” 予防・改善に対してだけでなく、体力低下をもたらす“ロコモ” 予防・改善に対しても、一定の効果が得られたものと考えます。

5. 著明な効果が見られた参加者の例(-10kg以上の減量に成功した参加者4名)

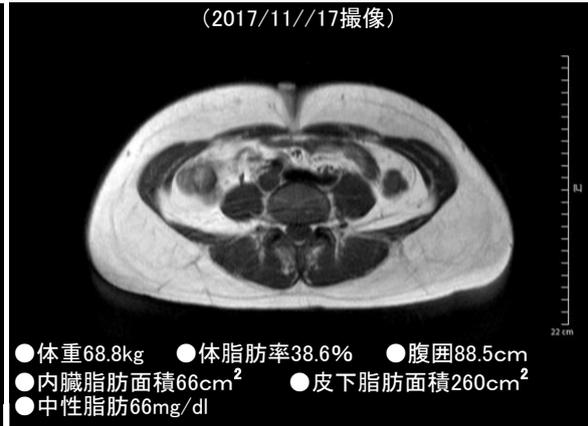
実施前(初回SPS)

実施後(効果測定)

<4月コース参加者>38歳女性(Mさん)  
(2017/4/21撮像)



(2017/11/17撮像)



<6月コース参加者>61歳女性(Sさん)  
(2017/6/16撮像)

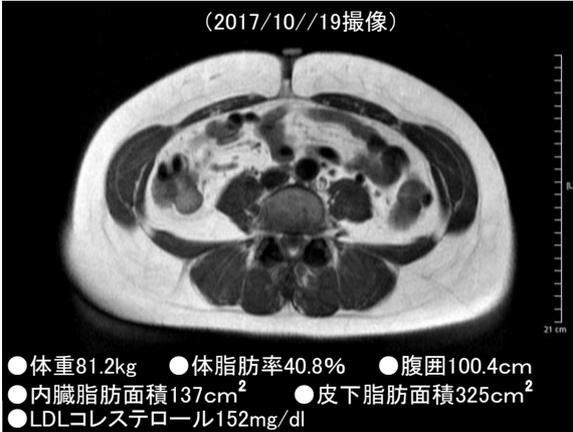


(2017/12/13撮像)

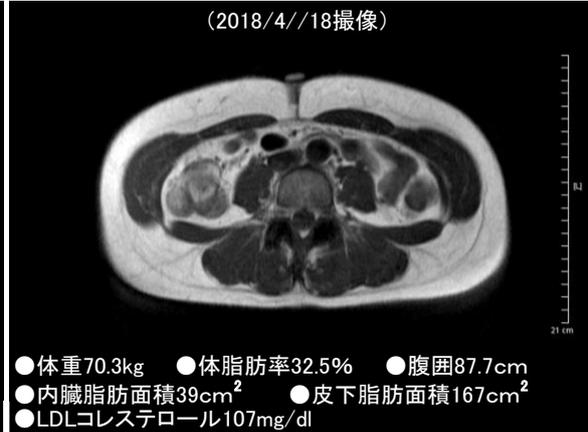


<10月コース参加者>49歳女性(Oさん)

(2017/10/19撮像)

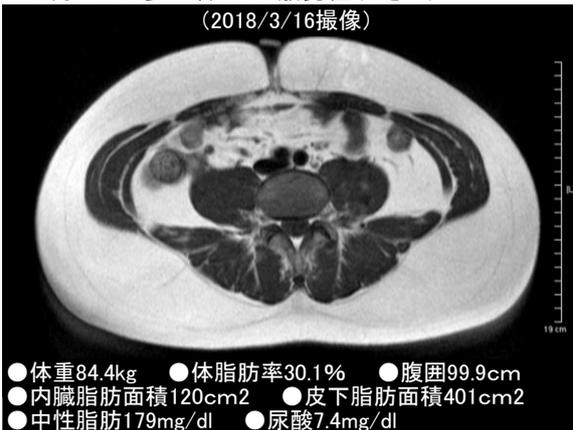


(2018/4/18撮像)

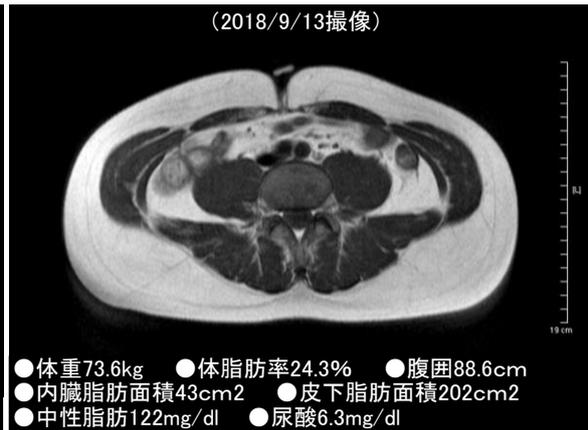


<3月コース参加者>41歳男性(Cさん)

(2018/3/16撮像)



(2018/9/13撮像)



## 6. 過去4年間の結果比較

平成29年度は、過去の実績と比較して6ヶ月コース、3ヶ月コースともに体重減少量が最も少ない年でした。6ヶ月コースでは、-10kg以上の減量に成功した人が過去最高の4人いました、体重が増加していた人が3人、-1kg未満の減量に終わった方が5人いるなど、効果が小さかった人の割合が例年より多く、このことが平均値を下げる原因になりました。また、3ヶ月コースでは、全体的に効果が小さく、例年を下回る結果になりました。

### ●6ヶ月コース

| 年度   | 人数(人) | 年齢(歳) | 体重(kg) | 体脂肪率(%) | BMI(kg/cm <sup>2</sup> ) | 腹囲(cm <sup>2</sup> ) | 内臓脂肪面積(cm <sup>2</sup> ) | 皮下脂肪面積(cm <sup>2</sup> ) | 総コレステロール(mg/dl) | LDLコレステロール(mg/dl) | HDLコレステロール(mg/dl) | 中性脂肪(mg/dl) | 血糖(mg/dl) |
|------|-------|-------|--------|---------|--------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------|-----------|
| 26年度 | 49    | 56.9  | -4.7   | -4.0    | -1.9                     | -6.2                 | -72.6                    | -104.4                   | -8.8            | -7.4              | 2.1               | -30.0       | -8.9      |
| 27年度 | 33    | 55.2  | -4.6   | -4.6    | -1.8                     | -5.7                 | -61.1                    | -111.6                   | -7.4            | -10.9             | 4.4               | -28.5       | -4.6      |
| 28年度 | 32    | 56.7  | -4.7   | -4.2    | -1.9                     | -5.8                 | -42.3                    | -88.9                    | -10.2           | -11.8             | 6.7               | -45.6       | -5.3      |
| 29年度 | 52    | 56.1  | -4.0   | -3.1    | -1.6                     | -5.2                 | -77.7                    | -108.3                   | -5.7            | -5.9              | 5.0               | -31.9       | -2.3      |

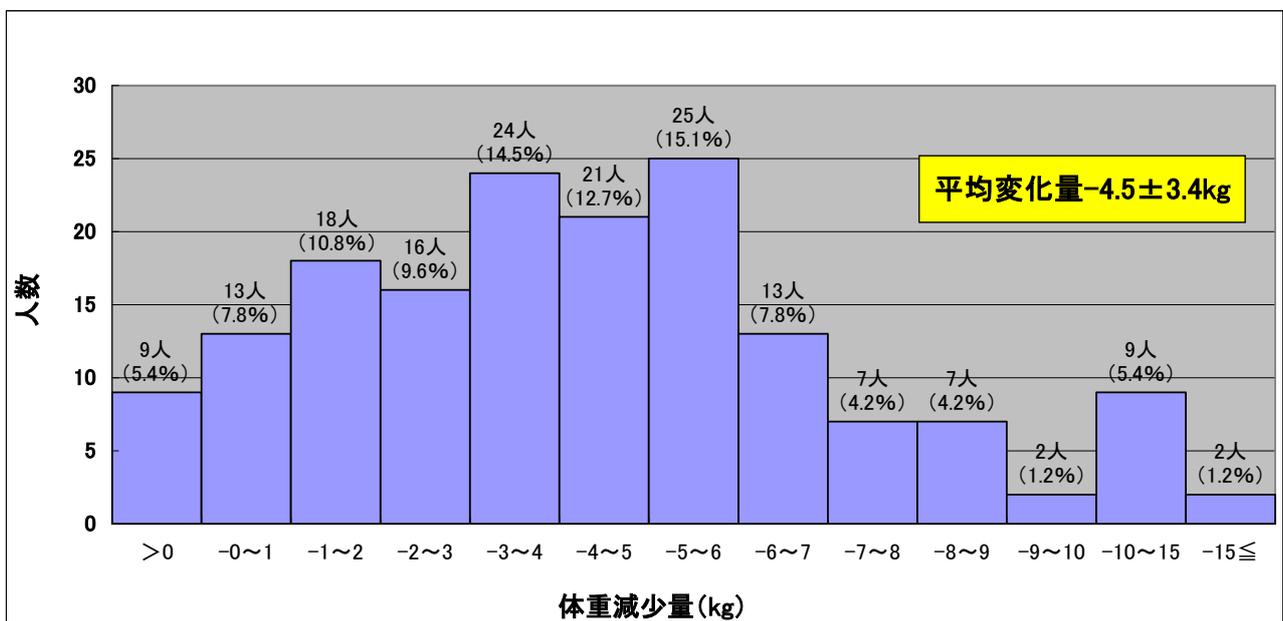
### ●3ヶ月コース

| 年度   | 人数(人) | 年齢(歳) | 体重(kg) | 体脂肪率(%) | BMI(kg/cm <sup>2</sup> ) | 腹囲(cm <sup>2</sup> ) | 内臓脂肪面積(cm <sup>2</sup> ) | 皮下脂肪面積(cm <sup>2</sup> ) | 総コレステロール(mg/dl) | LDLコレステロール(mg/dl) | HDLコレステロール(mg/dl) | 中性脂肪(mg/dl) | 血糖(mg/dl) |
|------|-------|-------|--------|---------|--------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------|-----------|
| 26年度 | 31    | 49.0  | -3.3   | -2.3    | -1.3                     | -3.4                 | -                        | -                        | -19.7           | -13.8             | -3.4              | -17.5       | -6.4      |
| 27年度 | 42    | 54.3  | -2.4   | -2.0    | -0.9                     | -3.6                 | -                        | -                        | -7.7            | -6.7              | -0.8              | -24.6       | -5.2      |
| 28年度 | 21    | 53.1  | -3.5   | -3.2    | -1.3                     | -4.5                 | -                        | -                        | -10.4           | -10.6             | 3.1               | -35.9       | -5.5      |
| 29年度 | 23    | 49.6  | -2.0   | -1.4    | -0.8                     | -4.0                 | -                        | -                        | -12.3           | -9.3              | -1.7              | -15.9       | -0.3      |

(結果は平均値のみ示す)

下図は、平成26年～29年度の4年間に6ヶ月コースに参加した人(新規参加者のみ合計166人)の体重減少量の度数分布を表します。-5～-6kgが25人(全体の15.1%)で最も多く、次いで-3～-4kgの24人(同14.5%)、-4～-5kgの21人(同12.7%)でした。全体傾向として、度数がグラフの左側に偏っており、今後これを右寄りにシフトしていくことが課題といえます。

### ■6ヶ月コース参加者の体重変化量の度数分布(平成26～29年度、新規参加者合計166名)



## 7. 担当者所感（平成 29 年度減量・脂肪燃焼教室を終えて）

〔高木管理栄養士〕

|   |  |
|---|--|
|  | <p>今年度、栄養分野では「健康になる」をテーマに採血データの改善も視野に入れた減量指導（集団栄養講習、個別指導）を行った。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 白ご飯抜き（パンや麺類は摂り過ぎ）、間食の習慣化</li><li>2. 主菜（特に肉や大豆食品）の摂り過ぎ</li><li>3. TVやインターネットをはじめとした食情報に頼る</li></ol> <p>上記1～3.に示す食傾向が男女ともに多くみられた。</p> <p>減量目標設定時には現状の生活リズムを考慮した減量可能な目標値を設定するよう指導した。</p> <p>個別指導の際には参加者の生活リズムをヒアリングの上、減量目的・目標値の再検討を行った。また、食生活の改善面において、「単純に食事量を減らす・欠食する」短絡的に考えるのではなく、減量教室参加前の食行動や参加者本人の性格について振り返る作業を行い、間食を含めた食事の中で、「何を減らせばリバウンドが起りにくい体が作れるのか？ 食事タイミングは現状の生活リズムに即したのか？」教室終了後も参加者本人で「食について見つめ・考える」栄養指導を心がけた。</p> <p>次年度も運動分野を担当する指導員との連携を深め、参加者の減量・採血データ改善への満足度が高まる、「健康になる」減量指導を栄養分野として実施していきたい。</p> |
|---|--|

〔落合指導員〕

|  |  |
|--|--|
|  | <p>減量教室を担当させていただいて3年目になりますが、多くの参加者の方とお話させていただいて、減量に成功する方の特徴があるように感じています。「客観的に自分を見つめることができる」というのがその印象です。自分が増量してしまった原因をしっかり把握している方は、自然と自らその対策を実践していらっしゃいます。不活発な生活、夜にまとめ食いしてしまう、職場で出るお菓子を断れない・・・様々な原因があると思いますが、生活上の問題点を理解することが減量に向けての第一歩だと感じました。現在ではメタボ対策やダイエットに関する情報が、メディアやウェブを通して簡単に手に入ります。しかしお客様に合った、続けられる減量方法を提供していくことが指導員の重要な役割だと思っています。日々健康に関することにアンテナを張って、お客様の指導に役立てていきたいです。</p> |
|--|--|

〔小川指導員〕

|   |   |
|---|---|
|  | <p>減量に成功した方は『自分の体力を把握する』『継続して取り組む』これらが当てはまっているのではないのでしょうか。</p> <p>『自分の体力を把握する』・・・教室に参加される方の多くは、運動習慣がない方です。運動強度の高い運動をいきなり行うのではなく、エアロバイクや軽い負荷での筋トレ、日常生活での歩行習慣を増やして、無理なく減量をしていると感じました。</p> <p>『継続して取り組む』・・・継続することが1番難しいと自分自身でも理解しています。効果が出た方は運動する曜日を決めたり、運動する日はお弁当にしてみたり、継続ができる環境作りから始めていました。どちらも大きい目標だけではなく、それを達成するために小さな目標を決めて、一つ一つ達成することから始めてみるのが大切なのではないのでしょうか。</p> <p>教室参加者には運動・食事のことだけではなく、目標設定や取り組み方についても指導を行っていく必要があると感じました。</p> |
|---|---|

〔今川スポーツ科学員〕

|   |  |
|---|--|
|  | <p>本年度は、6ヶ月コースで-10kg以上の減量に成功した参加者が過去最高の4人いました。一方、教室終了（効果測定）時に体重が微増していた人、-1kg前後の小さい減量に終わった人の割合が例年より多く、教室全体としての体重減少量の平均値が、両コースとも過去最小になってしまったことが残念でした。減量教室の参加者は、体力・精神面で強い人と弱い人、自ら積極的に動ける人と動けない人、施設によく来られる人とほとんど来られない人など様々で、一貫した指導や管理を行なうのが難しい教室ですが、個人間での効果のばらつきをできるだけ小さくするためには、“効果が出にく（出なさ）そうな人”に対して個別に声かけや指導を行うなど、より細かく積極的な介入を行う必要性を感じました。来年度は、教室全体の平均値を上げること（6ヶ月コースは-5kg以上）を目標にして、SPSをはじめ様々な場面で参加者に声かけをしていきたいと思っています。</p> |
|---|--|

■平成 29 年度に実施した教室

| コース |        | 事前測定日<br>(教室開始日) | 簡易測定日<br>(3ヶ月コース効果測定) | 事後測定日<br>(6ヶ月コース効果測定) |
|-----|--------|------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4月  | 3ヶ月コース | 平成29年 4月21日      | 平成29年 7月19日           | 平成29年 10月16日          |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 5月  | 3ヶ月コース | 平成29年 5月19日      | 平成29年 8月18日           | 平成29年 11月17日          |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 6月  | 3ヶ月コース | 平成29年 6月16日      | 平成29年 9月13日           | 平成29年 12月13日          |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 7月  | 3ヶ月コース | 平成29年 7月21日      | 平成29年 10月16日          | 平成30年 1月15日           |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 8月  | 3ヶ月コース | 平成29年 8月19日      | 平成29年 11月17日          | 平成30年 2月16日           |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 9月  | 3ヶ月コース | 平成29年 9月14日      | 平成29年 12月13日          | 平成30年 3月15日           |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 10月 | 3ヶ月コース | 平成29年 10月19日     | 平成30年 1月15日           | 平成30年 4月18日           |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 11月 | 3ヶ月コース | 平成29年 11月20日     | 平成30年 2月16日           | 平成30年 5月18日           |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 12月 | 3ヶ月コース | 平成29年 12月14日     | 平成30年 3月15日           | 平成30年 6月14日           |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 1月  | 3ヶ月コース | 平成30年 1月13日      | 平成30年 4月18日           | 平成30年 7月18日           |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 2月  | 3ヶ月コース | 平成30年 2月19日      | 平成30年 5月18日           | 平成30年 8月17日           |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |
| 3月  | 3ヶ月コース | 平成30年 3月16日      | 平成30年 6月14日           | 平成30年 9月13日           |
|     | 6ヶ月コース |                  |                       |                       |