

参加者募集  
5・6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ヶ月間の運動と栄養管理の実践

(3ヶ月コースもあり)

写真は過去最高の6ヵ月後の実績！

-19.3kg

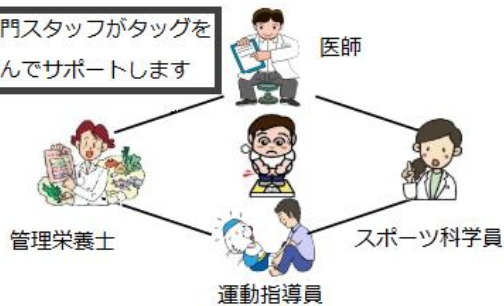
6ヶ月後



・平成28年度の教室実績 6ヶ月間で、体重平均 4.7kg 減、ウエスト平均 6.0cm 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ヶ月コース 1回、6ヶ月コース 2回実施、  
詳しくは裏面をご覧ください

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・木 9:45～、13:15～

**水 10:00～(教室参加者のみ)**

水・金 13:15～

土 9:45～

【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】 5月11日(金)9:00～

【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3日前まで



## 【教室の流れ】

参加者の体験談  
HPを見てね！

### ●教室初日（3ヶ月コース・6ヶ月コース同時に実施）

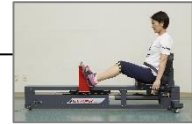
#### 【スポーツ版人間ドック + MRI撮影（事前測定）】

##### 【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ヶ月後

#### 【簡易効果測定（3ヶ月コースは終了）】

・身長・体重・体脂肪率・腹囲・血液・尿  
※3ヶ月コース、6ヶ月コース同時に実施

### ●6ヶ月

#### 【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ヶ月コースのみ実施（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ヶ月コース | 15歳～64歳 | 横浜市民 | 42,000円 | 横浜市民以外 | 44,000円 |
|        | 65歳以上   | 横浜市民 | 34,500円 | 横浜市民以外 | 35,500円 |
| 6ヶ月コース | 15歳～64歳 | 横浜市民 | 80,000円 | 横浜市民以外 | 84,000円 |
|        | 65歳以上   | 横浜市民 | 65,000円 | 横浜市民以外 | 67,000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             | 5月コース    | 6月コース    |
|---------------------|----------|----------|
| 事前測定(SPS)           | 5月24日(木) | 6月15日(金) |
| 栄養相談<br>(いずれかの日で受診) | 5月31日(木) | 6月22日(金) |
|                     | 6月7日(木)  | 6月29日(金) |
| 簡易効果測定              | 8月中旬を予定  | 9月下旬を予定  |
| 栄養相談(6ヶ月コース)        | 8月下旬を予定  | 9月下旬を予定  |
| 効果測定(SPS)           | 11月下旬を予定 | 12月下旬を予定 |

### 【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