

参加者募集
3・4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

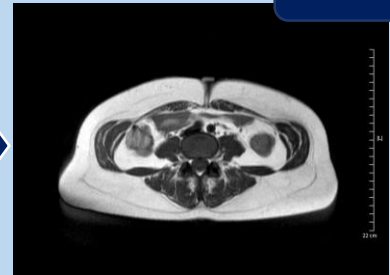
6か月間の運動と栄養管理の実践

(3か月コースもあり)

写真は過去最高の6ヵ月後の実績！

-19.3kg

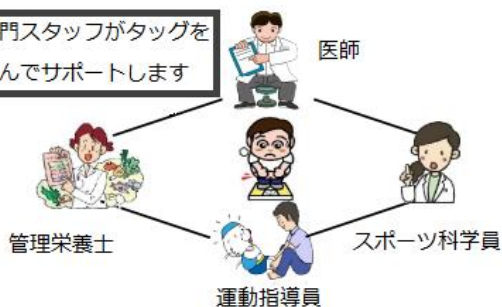
6ヵ月後



・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】 3月11日(日)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ヵ月後

【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ヵ月

【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ヵ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
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	3月コース	4月コース
事前測定(SPS)	3月16日(金)	4月21日(土)
栄養相談 (いずれかの日で受診)	3月23日(金)	4月28日(土)
	3月30日(金)	5月12日(土)
簡易効果測定	6月中旬を予定	7月下旬を予定
栄養相談(6ヶ月コース)	6月下旬を予定	7月下旬を予定
効果測定(SPS)	9月下旬を予定	10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-yismc.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