

平成29年度

参加者募集

あなたの減量を医師、管理栄養士、スポーツ科学員、運動指導員がサポートします。

減量・脂肪燃烧教室

あなたの減量効果を腹部MRI画像で実感!!!

減量・脂肪燃烧教室6ヶ月コース参加者の一例：皮下・内臓脂肪(白い部分)が教室後に減っていることがわかります。

教室前

脂肪面積

皮下脂肪:338cm² 内臓脂肪:161cm²

教室後

脂肪面積

皮下脂肪:77cm² 内臓脂肪:24cm²

-15.2kg

約6ヶ月後

50歳代女性

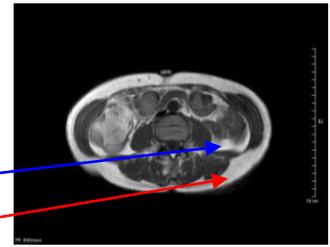


体重 66.2kg

体重 51.0kg

内臓脂肪

皮下脂肪



※おへその高さの腹部MRI画像:腹部内臓脂肪面積が100cm²以上の場合、内臓脂肪型肥満と診断され生活習慣病のリスクが高くなります。

減量・脂肪燃烧教室での腹部MRI撮影	6ヶ月コース	3ヶ月コース
	教室開始時と終了時の2回	教室開始時に1回(※教室終了時のMRI撮影はありません)

ここがすごい！医科学センター減量サポート

- 平成27年度の教室実績 6ヶ月間で、体重平均4.6kg減、ウエスト平均5.7cm減の実績があります。
- 医科学的検査(腹部MRI撮影等)や体力測定の結果をもとに、個人にあったプログラムを提供します。
- 医師、管理栄養士、スポーツ科学員、運動指導員の専門スタッフがあなたの減量をサポートします。
- 毎月教室のスタート日があり、6ヶ月コースと3ヶ月コースが選べます。
- 教室期間中、下記の施設、教室を自由にご利用いただけます。

■トレーニングルーム：すべての開館時間利用可 ■25mプール：一般開放時間利用可

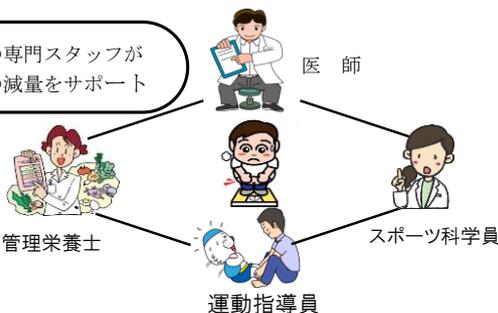
■エアロビクスダンス教室(筋力トレーニングを含みます)

水曜日午前中(定員50名)

月・木曜日：午前・午後、金曜日午後、土曜日午前(各定員5名)

HPに体験談を掲載しております！是非ご覧ください！

4部門の専門スタッフがあなたの減量をサポート



教室期間中 使い放題



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、小アリーナほか

申込締切 教室初日の5日前まで

申込開始 6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)

料金

3ヶ月コース	15歳以上64歳	横浜市民	42,000円	その他	44,000円
	65歳以上	横浜市民	34,500円	その他	35,500円
6ヶ月コース	15歳以上64歳	横浜市民	80,000円	その他	84,000円
	65歳以上	横浜市民	65,000円	その他	67,000円

※ お支払いいただいた参加料はご返金できませんので、あらかじめご了承ください。
 ただし、事前に実施する検査等の結果、医師の判断により参加することが困難であると認められた場合は、それまでの実費を除きご返金いたします。

教室日程

測定・栄養相談	6月コース	7月コース
事前測定 (SPS)	6月16日 (金)	7月21日 (金)
栄養相談 (いずれかの日で受診)	6月23日 (金)	7月28日 (金)
	6月30日 (金)	8月4日 (金)
簡易測定	9月13日 (水)	10月下旬を予定
栄養相談(6ヶ月コース)	9月下旬を予定	10月下旬を予定
効果測定 (SPS)	12月下旬を予定	1月下旬を予定

※上記の測定および栄養相談を受けることができない方は、原則として教室に参加できません。

【教室の内容】

(1) 3ヶ月コース (毎月1回スタート)

■教室初日(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

【科学員・指導員からの測定結果説明】

【管理栄養士による栄養指導】



■1ヵ月～3ヵ月■

【運動実践】

- ・トレーニングルーム
- ・エアロビクスダンス
- ・プール
- ・自宅メニュー

【栄養個別相談】1回

【運動プログラム相談】



3ヵ月後(最終日)

【簡易測定】

- ・身長・体重
- ・体脂肪率
- ・腹囲
- ・血液・尿



(2) 6ヶ月コース (毎月1回スタート)

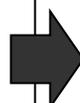
※教室初日～3ヶ月までは、3ヶ月コースと同じです。

■4ヵ月～6ヵ月■

【運動実践】

【管理栄養士による栄養指導】

【運動指導員による運動相談】



■6ヵ月後(最終日)■

【医学的検査・体力測定】

教室初日と同様(ただし、胸部X線、安静時心電図、内科診察を除く)



申込み・お問合せ

横浜市スポーツ医科学センター

〒222-0036

横浜市港北区小机町 3302-5 日産スタジアム内

TEL 045(477)5050 FAX045(477)5052

●ホームページ <http://www.yzpc.or.jp/ysmc>

●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利用

【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 10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)

