

令和5年度  
12月コース

横浜市スポーツ医科学センター提供

健康的に痩せたい！そんなあなたに

# 減量・脂肪燃烧教室



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

60代女性の例  
教室参加前

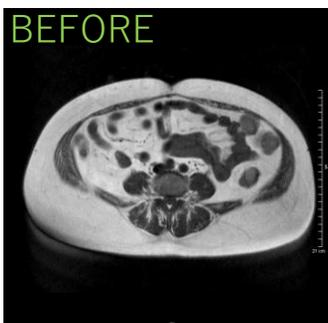
- ・体重 71.1 kg
- ・体脂肪率 45.3 %
- ・腹囲 108.4 cm

教室終了後

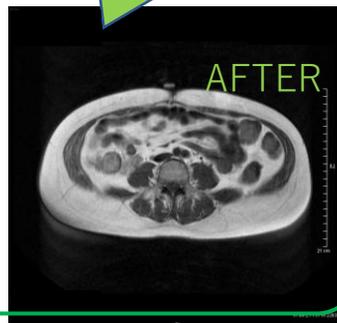
- ・体重 61.3 kg
- ・体脂肪率 36.5 %
- ・腹囲 95.8 cm

-9.8 kg  
-8.8 %  
-12.6cm

## 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

## 12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

9:45～11:45



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

### 12月

### 1月

### 2月

### 3月

12月							1月							2月							3月						
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	日
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	12	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	19	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	26	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31

※ 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

(※3/16の測定は変更の可能性あります)

## 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

123,000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5年12月2日(土)～  
令和6年3月16日(土)

### 定員

10名 (先着順・最少催行人数5名)

※新規申込者を優先します。  
過去教室経験者は、新規申込者が申込期間中に定員に満たなかった場合に抽選を行います。

### 申込期間

令和5年11月1日(水)13:00 ～ 11月22日(水)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.yspc-ysmc.jp/>

● TEL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)

※7,8月は休館日がありません

※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