令和4年度

横浜市スポーツ医科学センター提供

減量·脂肪燃料率

健康的に痩せたい! そんなあなたに…





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





<u>過去の実績</u>

60代女性の例

教室参加前

体重 71.1kg 体脂肪率 45.3%

腹囲 108.4cm 9.8 kg

教室終了後

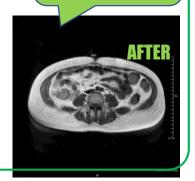
-8.8 % -12.6cm

体重 61.3kg 体脂肪率 36.5% 腹囲 95.8cm

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MR | · 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

10:00~12:00 1月 □ トレーニング指導 10:00~12:00 **2月** → 栄養講座+トレーニング 10:00~12:00

3月

6 7 (8) 9 10 11 12

13 14 (15) 16 17 (8719)

12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 4 5 6 7 8 9 10 11

2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

9 10 11 12 13 14 15

13 14 15 16 17 18 19

16/17 (18) 19 20 21 22

20 21 22 23 24 25 26

20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

12 13 14 15 16 17 18

23 24 25 26 27 28 29 30 31 27 28

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

(※3/18の測定は変更の 可能性があります)

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)

8皇日侯に城ね参加できるカ) 令和4年12月17日(土)~ 料金

120,000円(税込)

※お支払い手続き後の返金は出来ません

教室期間

和4年12月17日(土)~ 令和5年3月25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4年11月16日(水)13:00 ~ 12月7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

TFI 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 9:00~17:00

(日曜日・祝日は16:00まで)

※1~3月は、第3、第4火曜日が休館日

●休館日 施設点検日(原則第3火曜日)

※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