

令和4年度  
4月コース

横浜市スポーツ医科学センター提供

# 減量・脂肪燃烧教室

健康的に痩せたい！そんなあなたに…



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 71.1kg

体脂肪率 45.3%

腹囲 108.4cm

教室終了後

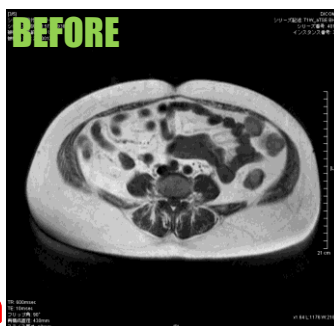
体重 61.3kg

体脂肪率 36.5%

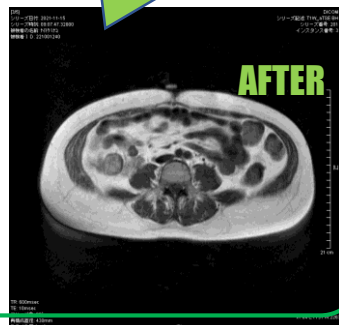
腹囲 95.8cm

-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

## 4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    □ 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

4 卯月 April

5 皐月 May

6 水無月 June

7 文月 July

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

(※7/25の測定は変更の可能性あります)

※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

## 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

130,000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4年4月13日(水)～  
令和4年7月30日(土)

定員

10名 (先着順・最少催行人数5名)

申込期間

令和4年3月16日(水)13:00 ～ 4月8日(金)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.yssp-ysmc.jp/>

● TEL受付時間 9:00～17:00

(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

※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