

減量・脂肪燃焼教室

**医師・管理栄養士・インストラクターが
効果的な減量・体脂肪燃焼をサポート！**

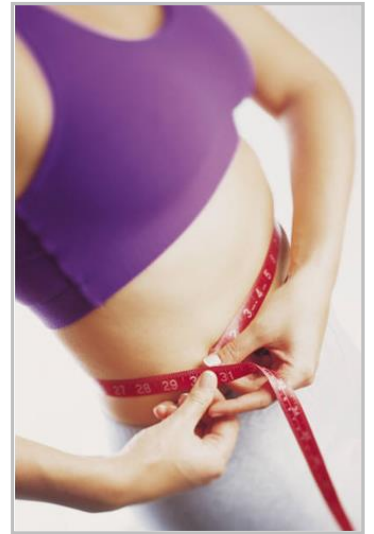
おなかまわりや体重の増加が気になり始めた、自己流ダイエットは効果が見えない…
内臓脂肪型肥満は、**メタボリックシンドローム***の発症リスクを高めます。

このプログラムは、医学的検査（腹部MRI検査、運動負荷心電図）や体力測定、食事調査の結果をもとに、**お客様に最適な運動プログラム**を提供します。

専門インストラクターによる安全で効果的な減量・脂肪燃焼プログラムをぜひご体験ください。

※メタボリックシンドローム

動脈硬化を促進する一連の代謝異常のことで、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが増加します。



- 実施期間 平成 28 年 11 月 7 日(月)～平成 29 年 1 月 30 日(月) ※年末年始、休館日を除く
- 対象/定員 15 歳以上（中学生は参加できません） / 1 名
- 会場 **運動指導：都筑スポーツセンター** を拠点に実施
事前測定及び効果測定：横浜市スポーツ医科学センター ※詳細は裏面をご覧ください。
- 申込方法 都筑スポーツセンターに電話または来館による事前申込
※お支払いいただいた参加料は返金できませんので、ご了承ください。ただし、医師の判断により、参加することが困難と認められた場合は、それまでの実費分を除き、返金いたします。
申込締切：平成 28 年 10 月 20 日(木) ※締切日に関わらず定員に達した場合は、締め切らせていただきます。
- 内容 事前測定、運動指導、栄養相談、効果測定 など（詳しくは裏面をご覧ください）
※事前測定を指定日に受診いただけない場合は、ご参加いただけません。
※運動プログラムを中心とした教室です。運動いただけない場合は、参加できません。

前回の教室参加者（男性）の例 ※結果には個人差があります。

教室前

脂肪面積

皮下脂肪: 276 cm² 内臓脂肪: 88 cm²



マイナス
-13kg!!

体重

85.7kg ⇒ 72.6kg

内臓脂肪

皮下脂肪

教室後

脂肪面積

皮下脂肪: 76 cm² 内臓脂肪: 16 cm²



◎ **参加料金** (事前測定・効果測定のコスト、期間中の運動指導・栄養相談料金すべてを含みます)

対象	参加料 (横浜市民)	参加料 (横浜市民以外)
15歳以上64歳以下	50,000円	54,000円
65歳以上	35,000円	37,000円

◎ **教室日程** ※「運動指導」は期間中、都筑スポーツセンターを拠点に実施します！！


内容	日程	会場
事前測定	平成28年11月7日(月) 午前8時30分～午後4時30分	横浜市スポーツ医科学センター
個別栄養相談	平成28年12月12日(月)～16日(金)	横浜市都筑スポーツセンター
効果測定	平成29年1月30日(月) 午前8時30分～午後1時00分	横浜市スポーツ医科学センター

◎ **教室の流れ**

実施期間：平成28年11月7日(月)～平成29年1月30日(月)


■ **教室初日(事前測定) 11/7(月)**

【医学的検査】
 ・血液・尿・胸部X線・腹部MRI・安静時心電図・運動負荷試験・内科診察
 【体力測定】
 ・身長・体重・体組成(体脂肪等)・周径(腹囲等)
 ・バランス・柔軟性・脚伸展パワー・脚筋力
 ・全身反応時間・最大歩行速度
 【内科医による検査の説明】
 【科学員からの測定結果説明】
 【管理栄養士による栄養指導】




■ **期間中 11/8(火)～1/29(日)**

【運動指導・相談】
 ・スポーツセンターでの運動実践(休館日以外はいつでも利用可能)
 ・自宅での運動実践
 【栄養個別相談】1回



■ **教室最終日 1/30(月)**

事前測定と同様
 【医学的検査】
 ※胸部X線、心電図、内科診察を除く
 【体力測定】
 【科学員からの測定結果説明】



お問い合わせ及びお申込み・運動実施会場

指定管理者 公益財団法人横浜市体育協会

横浜市都筑スポーツセンター

【会場案内図】

〒224-0053 横浜市都筑区池辺町 2973-1

- 公共交通手段① 市営地下鉄「センター南駅」から市営バス 308 系統 (乗車時間約 20 分)「龍雲寺」下車徒歩 1 分
- 公共交通手段② 市営地下鉄「仲町台駅」から市営バス 308 系統 (乗車時間約 10 分)「都筑スポーツセンター」下車



電話 045 (941) 2997

「事前測定及び効果測定」実施会場

横浜市スポーツ医科学センター

〒222-0036 電話 045 (477) 5050

横浜市港北小机町 3302-5 日産スタジアム内

- JR 横浜線「新横浜駅」北口下車徒歩 15 分
- JR 横浜線「小机駅」下車徒歩 10 分

【個人情報の取扱いについて】

- 1 事業者の名称 …公益財団法人 横浜市体育協会
- 2 個人情報の利用目的 …ご記入いただいた個人情報は、安全なスポーツ教室運営、緊急時の連絡のために利用します。
- 3 個人情報の第三者提供について …ご記入いただいた個人情報を、第三者へ提供することはありません。
- 4 個人情報の取扱いの委託について …ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、委託することはありません。
- 5 個人情報の開示等及び問合せについて …当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の問い合わせ先と同じです。
- 6 個人情報をご提供いただけない場合の取扱い …必要事項をご記入いただけない場合、ご利用をお断りする場合があります。
- 7 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先
 - 個人情報保護管理責任者：公益財団法人横浜市体育協会 事務局長
 - お問い合わせ窓口 総務部総務課 電話 045-640-0011 FAX045-640-0021