

平成27年度

参加費

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

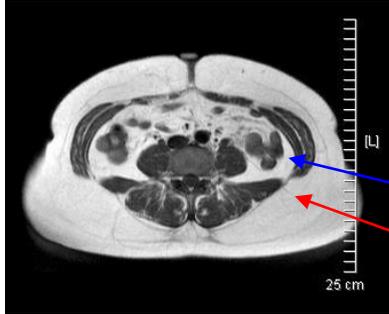
あなたの減量効果を腹部MRI画像で実感!!!

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:322cm² 内臓脂肪:98cm²

50歳代
女性



-13.5kg

体重
57.1kg

約5ヶ月後

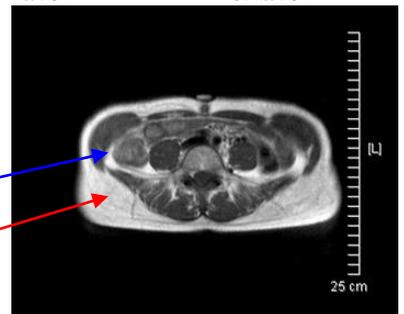
体重
43.6kg

内臓脂肪

皮下脂肪

教室後

脂肪面積
皮下脂肪:105cm² 内臓脂肪:11cm²



※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25年度の教室実績 3ヶ月間で、体重平均4.1kg減、ウエスト平均5.8cm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。

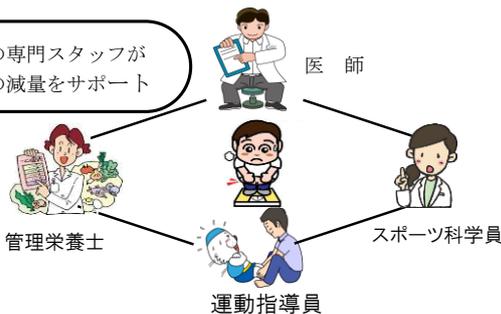
■トレーニングルーム: すべての開館時間利用可 ■25mプール: 一般開放時間利用可

■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)

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 使い放題



トレーニングルーム エアロビクスダンス 25mプール

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10日前まで