

スポーツセンター 限定利用 無料



横浜キャンパス 22号館

限定
利用

2026年度 前学期

4月20日(月)～7月31日(金)
月～木の昼休み 12:30 ▶ 13:30
教職員のみ ※トレーナーは不在です
トレッドミル&エアロバイクのみ

目的：教職員の健康増進・ジム利用促進

動こう！歩こう！

+10分の健康効果

- ✓ [体重改善]
1年で1.5kg～2kg減
- ✓ [生活習慣病発症リスクの低下]
食後血糖値・中性脂肪値などが下がる
- ✓ [気分転換・集中力UP]
血流が上がって脳が活性化
- ✓ [ストレス軽減]
幸せホルモン セロトニンの分泌UP



トレッドミル
で歩こう！

体調がよくなり
やめられなくな
りました！

血圧の数値が
下がりました！



エアロバイク
で体を動かそう！

+10分の詳細は『体重改善～運動編～』へ



お問合せ

保健管理センター・スポーツ戦略室

※本格的にトレーニングを開始する場合は、スポーツセンターご利用ガイドをご確認ください▶▶▶

