

スポーツセンター 限定利用 無料



横浜キャンパス 22号館

2026年度 後学期

教職員
限定

9月24日(月)～1月28日(木)

※開館日はスポーツセンターのカレンダーをご確認ください

月～木の昼休み 12:30～13:30

トレッドミル&エアロバイクのみ

※トレーナーは不在です

目的：教職員の健康増進・ジム利用促進

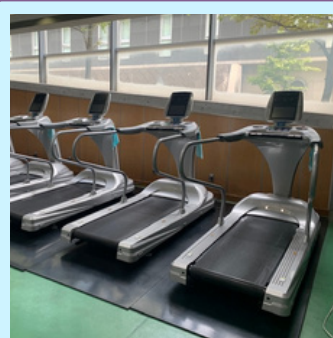
動こう！歩こう！

+10分の健康効果

- ✓ [体重改善]
1年で1.5 kg～2 kg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

+10分の詳細は

『体重改善～運動編～』へ



体調がよくなり
やめられなくな
りました！

トレッドミル
で歩こう！

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！

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▶▶▶

