

スポーツセンター 限定利用 無料



横浜キャンパス 22号館

2025年度 後学期

限定
利用

9月22日(月)～1月29日(木)
月～木の昼休み 12:30 ▶ 13:30

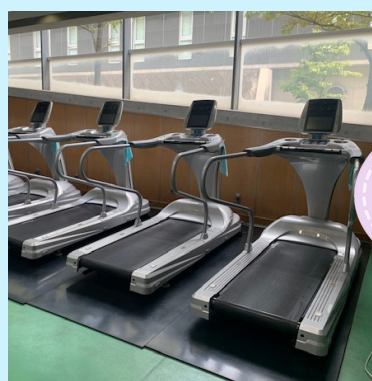
教職員のみ ※トレーナーは不在です
トレッドミル&エアロバイクのみ

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▶▶▶



教職員の皆さんへ

スポーツセンター限定利用(無料)に関する利用方法・注意事項について

今回の教職員限定利用は、教職員の健康の保持・増進とスポーツジム利用促進を目的に企画したものです。利用にあたっては、体調とマシンの取り扱いなど、ご自身で十分に安全を確認し、次の注意事項・利用手順を遵守し、事故・ケガの無いようご利用ください。

事故・ケガは自己責任! 十分ご理解のうえ、安全にご利用ください!

注意事項

- 利用は、2024 年 10/1～2025 年 3/13 の月曜日～木曜日の 12:30～13:30
この時間帯は、トレーナーはいません (3 限授業開始 13:30 までに必ず退館)
- 昼休みに、自身で適度に体を動かす『有酸素運動』を行う場として提供します
- マシンは、トレッドミル(歩く)、エアロバイク(自転車こぎ) 2 種のみ
※ B1 ジムに入って右側 窓沿いにトレッドミル、右側 手前にエアロバイク
(その他のマシンは、説明会に参加、チケット購入の上、開館時間にご利用ください)
- マシン横の「マシンの使い方」に従いご使用ください(不明な点はお尋ねください)
- 動きやすい服装、室内履きをご持参ください(外履きでは入れません)

手順

- ① 22 号館スポーツセンター受付にある台帳に必要事項を記入
- ② 室内履きに履き替え、外靴を下駄箱へ入れて、B1 階へ
- ③ 着替えや荷物を預ける場合は、B1 階の更衣室を利用
(100 円玉返却式ロッカーがあります。両替はできません)
- ④ 退館時は、受付の台帳に退館時刻を記入
(退館時刻の書き忘れると、安否確認をしなければなりませんので要注意!)