

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▶▶▶



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。

持ち物：動きやすい服装、トレーニングシューズ

- ① 22号館スポーツセンター受付へ
- ② 受付にある台帳に記入（職員番号、氏名、年齢、使用するマシン、入館時間）
- ③ 室内履きに履き替え、外靴はシューズロッカーへ
- ④ 着替えや荷物を預ける場合は B1 階の更衣室へ（鍵は必ずかけてください）
- ⑤ トレーニングスタート！

※この時間帯は、トレーナーはいません。

※使用できるのはトレッドミルとエアロバイクのみです。

※マシンの利用は自己責任です。必ずマシン横の利用ガイドを読み、ケガのないよう安全にご利用ください。

⑥ 台帳に退館時間を記入して退館

※3限の授業が始まりますので、必ず 13:30 までには退館するようお願いいたします。