

U-ch in シェルコムせんだい

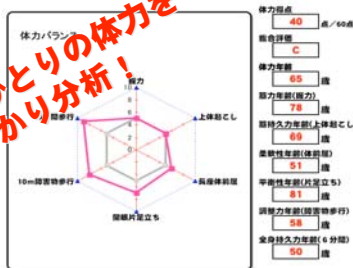
U-ch (ユーチャンネル) って？

総合型地域スポーツクラブSPO&COM CLUBと東北学院大学教養学部地域構想学科・地域スポーツ研究室が共同で開催する、仙台市民の健康の維持増進を目的としたスポーツ教室です。生活習慣病・メタボリックシンドロームの予防・改善を目標に一人ひとりにあったメニューを提供します！詳しくは、東北学院大学教養学部ブログでご確認ください！
(<http://www.izcc.tohoku-gakuin.ac.jp/kyoyoblog/mb.cgi?eid=376>)

U-chの意味

- ・YOU：あなたに合った運動プログラムを提供。
- ・遊：リフレッシュ，ストレス解消。
- ・友：仲間・コミュニティをつくり。
- ・undou (運動)：運動の大切さを理解

一人ひとりの体力を
しっかり分析！



他のクラブと何が違うの？

- ・研究機器を使い放題！
- ・研究活動で行うため、低コストで質の高いサービスを提供可能！
(月2,000円)
- ・教室の効果を科学的にしっかり示します！

高精度の体脂肪計を
毎回使用！



気になる骨密度を
しっかり測定



ホントに効果あるの (前のU-chの結果) ?

- ・体力年齢：体力年齢が**5歳も若返った!**
- ・生活の質：たくさん遊んだので、**ストレス解消になった!**
- ・メタボ対策1：たくさん食べても**ウエストが3cm位細くなった!**
- ・メタボ対策2：**善玉コレステロールが増えた!**

