

# 第2回 自分のカラダを知ろう！

参加費無料

申込不要

## クアハウス白浜 InBody測定会 開催

※施設の使用料金は要ります

### InBodyとは？

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を分析する機械。  
通常であれば年齢や性別の統計も加味して体組成を計りますが、  
InBodyはその場の結果に基づいた判断をしてくれるので、  
かなり詳細な評価をしてくれます。

7月に行われた測定会より2ヶ月が経ちました！

2ヶ月の成果を測定してみましょう♪

前回参加されていない方もこの機に測定してみませんか？

トレーナーが個別にカウンセリングを行い、

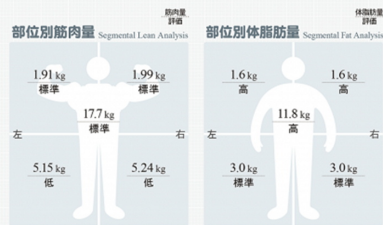
あなたにあったメニューを作成致します♪

生まれ変わったトレーニング室と一緒に健康を目指しましょう！

タンパク質  
ミネラルなど  
体成分を分析

体を構成している	体水分量 (L)	27.3 (27.0 ~ 33.0)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 ( 7.2 ~ 8.8 )
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.54 (2.49 ~ 3.05)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	22.1 (10.6 ~ 16.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (45.0 ~ 60.8)

\*\*\* -0.5kg



脂肪量・筋肉量を  
部位別に測定

カラダの状態を  
点数化

66/100点	
体成分の総合点数です。 筋肉量がとても多いと100点を越えることもあります。	
体重調節 Weight Control	
適正体重	52.9 kg
体重調節	-6.2 kg
脂肪調節	-10.0 kg
筋肉調節	+3.8 kg



開催日時 9月26日(月) 10:00~20:00  
 27日(火) 10:00~20:00  
 28日(水) 10:00~20:00  
 29日(木) 10:00~20:00

場所：トレーニング室



田邊 雅司 先生

※26日・27日は田邊先生が来館されます。

田邊先生は関西を中心に約30年におよぶフィットネス業界での活動で蓄積したノウハウをご提供されている運動指導のエキスパートです。当日はカウンセリングやトレーニングのアドバイスをさせて頂きます。

# カラダを鍛えて健康を目指しましょう！