

第1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

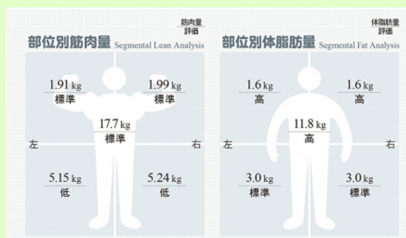
InBodyとは？

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。

タンパク質
ミネラルなど
体成分を分析

体成分分析 Body Composition Analysis			
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)

※身長 - 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

InBody点数 InBody Score	
66/100点	
体成分の総合点数です。 筋肉量がとても多いと100点を超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



新生活の季節がやってきました！

環境の変化や人生の節目を迎えて「心機一転！」と、意欲に
燃えている人も多いのではないのでしょうか。

運動を頑張ろうと思っている方はまずは測定をしてみませんか？

難しい事は一切ありません。機械の上にのるだけです！

測定後は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♪

トレーニング室と一緒に健康を目指しましょう！

※ペースメーカーが入っている方は測定できません。

開催日時

4月 3日（月） 10:00～20:00

4日（火） 10:00～20:00

5日（水） 10:00～20:00

6日（木） 10:00～20:00

場所：トレーニング室

カラダを鍛えて健康を目指しましょう！