

第3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？

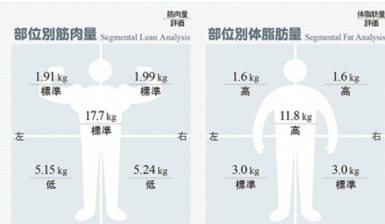
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を分析する機械。
通常であれば年齢や性別の統計も加味して体組成を計りますが、
InBodyはその場の結果に基づいた判断をしてくれるので、
かなり詳細な評価をしてくれます。

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



気温が上がり、体調を苦崩しやすい季節をむかえました。
体調を崩さないためにも運動が重要になってきます。
クアハウスでは空調など快適に運動できる環境を整えています。
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

8月1日(火)	10:00~20:00
2日(水)	10:00~20:00
3日(木)	10:00~20:00
4日(金)	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！