

第4回 自分のカラダを知ろう！

クアハウス白浜 InBody測定会 開催

参加費無料

申込不要

※施設の使用料金は要ります

InBody測定会 特別イベント内容

条件達成で7A施設利用無料券3枚プレゼント！

条件（①または②のいずれか達成）

- ①筋肉量を500g以上増加かつ脂肪量を500g以上減少
- ②筋肉量を1.5kg以上増加または脂肪を1.5kg以上減少

対象者（以下の内容を満たす方）

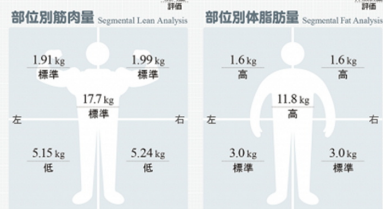
- ①令和5年度第3回インボディ測定会に参加された方
- ②2ヶ月間、週2回以上日帰り利用をされた会員及び一般の方

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)

※単位：-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	52.9 kg
適正体重	-6.2 kg
脂肪調節	-10.0 kg
筋肉調節	+3.8 kg



特別イベント開催から週2回以上の利用は頑張れていますか？
頑張れている方は無料券の獲得を目指しましょう！
利用できていない方は点数アップを目指して頑張りましょう！
今まで参加されていない方はまず、測定をしてみませんか？
難しい事は一切ありません。機械の上に乗るだけです！
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

10月10日（火）	10:00～20:00
11日（水）	10:00～20:00
12日（木）	10:00～20:00
13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！