

第2回 自分のカラダを知ろう！ クアハウス白浜 InBody測定会

参加費無料

申込不要

開催

※施設の使用料金は要ります

InBody測定会 特別イベント内容

夏のカラダ変化ランキング発表！

インボディ測定チャレンジ企画！

「夏のカラダ変化グランプリ2025」



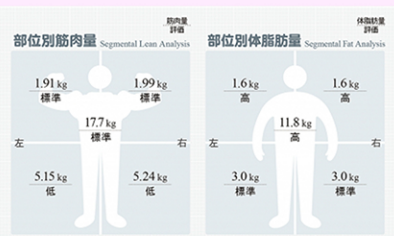
判定部門

- 筋肉量アップ賞 → 筋肉量が最も増加した方
 - 体脂肪ダウン賞 → 体脂肪量が最も減少した方
- 各部門 上位5名にクア日帰り無料券2枚プレゼント！

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: 160.5cm



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
体脂肪調節	- 10.0 kg
脂肪調節	+ 3.8 kg



夏のカラダ変化ランキング発表！インボディ測定チャレンジ企画！

『夏のカラダ変化グランプリ2025』開催！

前回の測定会から、運動の調子はいかがですか？

今回も、さらにワクワクする特別イベントをご用意しました！

参加方法はとっても簡単♪機械の上に乗るだけでOK！

さらに、測定後はトレーナーが個別カウンセリングを実施し、
あなたにぴったりのオリジナルメニューを作成します。

「運動にちょっと自信がない…」 「次のステップに進みたい！」

そんな方も大歓迎！一緒に楽しくトレーニングしながら、
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

7月	14日 (月)	10:00~20:00
	15日 (火)	10:00~20:00
	16日 (水)	10:00~20:00
	17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！