

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

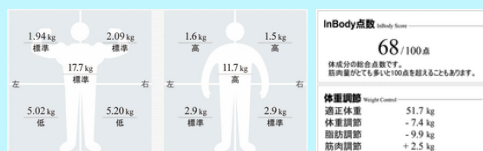
参加費無料 申込不要

※施設の使用料金は要ります

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)	27.5 (26.3 ~ 32.1)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (43.9 ~ 59.5)

脂肪量
筋肉量を
部位別に測定



カラダの状態を
点数化



令和7年度ポイントカード総決算！

1年間のトレーニング成果を確認する最終測定会を開催します。

参加は簡単、機械に乗るだけ！

測定後はトレーナーが個別にカウンセリングを行い、
体の変化に合わせたアドバイスや今後の目標づくりをサポートします。
今回でポイントカードは令和7年度分の最終集計！

1年間のがんばりを振り返り、自分の成長を実感しましょう。

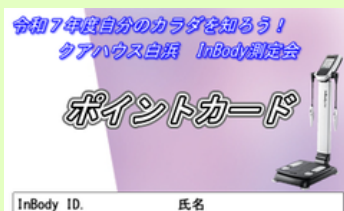
さらに、令和8年度に向けた新イベントもご案内予定です。

次の1年に向けて、健康づくりを一緒にスタートしましょう！

※ペースメーカーが入っている方は測定できません。

特別イベント情報

令和7年度分の最終集計
令和7年度ポイントカード



新イベント
Body Mission Card



開催日時

1月

19日(月) 10:00~20:00

20日(火) 10:00~20:00

21日(水) 10:00~20:00

22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！