

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

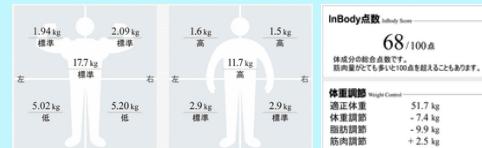
※施設の使用料金は要ります

タンパク質
ミネラルなど
体成分を分析

脂肪量
筋肉量を
部位別に測定

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 (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)

体重 Weight	低			標準			高				
	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205
筋肉量 Soft Lean Mass	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170
体脂肪量 Body Fat Mass	40	60	80	100	160	220	280	340	400	460	520



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。

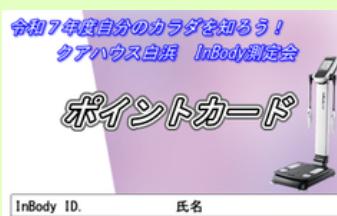
さらに、令和8年度に向けた新イベントもご案内予定です。

次の1年に向けて、健康づくりと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！