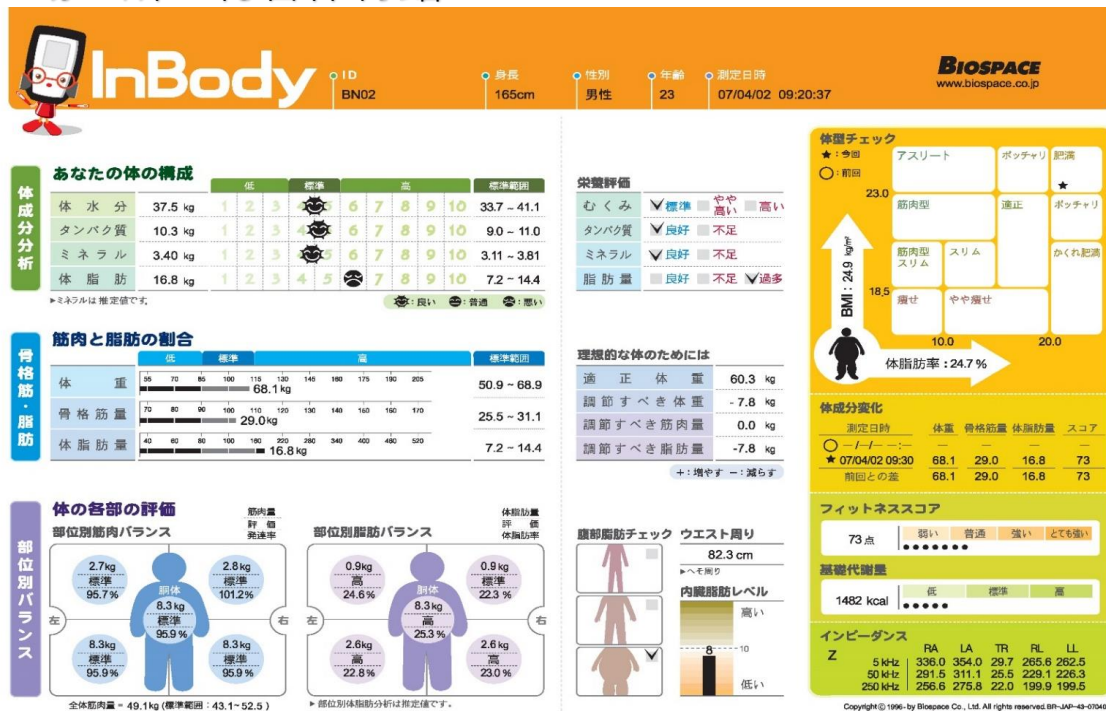


# 体成分測定会

inBodyという機械を用いてあなたの体脂肪や筋肉量などを測定します。**参加無料。乗るだけでOK。**

日時 令和4年11月18日（金）10:00～20:00

場所 総合体育館ロビー



## ①体成分分析

体の4大構成成分の状況がわかります。

## ②骨格筋・脂肪

骨格筋と体脂肪量の実測値。どのレベルにあるか評価します。

## ③筋肉バランスと脂肪バランス

筋肉と脂肪の部位別のつく方がわかります。

## ④理想の体

調整すべき体重・筋肉量・脂肪量を表示します。

## ⑤腹部脂肪・内臓脂肪レベル

腹部の脂肪をチェック。内臓脂肪レベルが10を超えると注意が必要です。

## ⑥体型チェック

身長と体重だけではわからない体型を表示します。