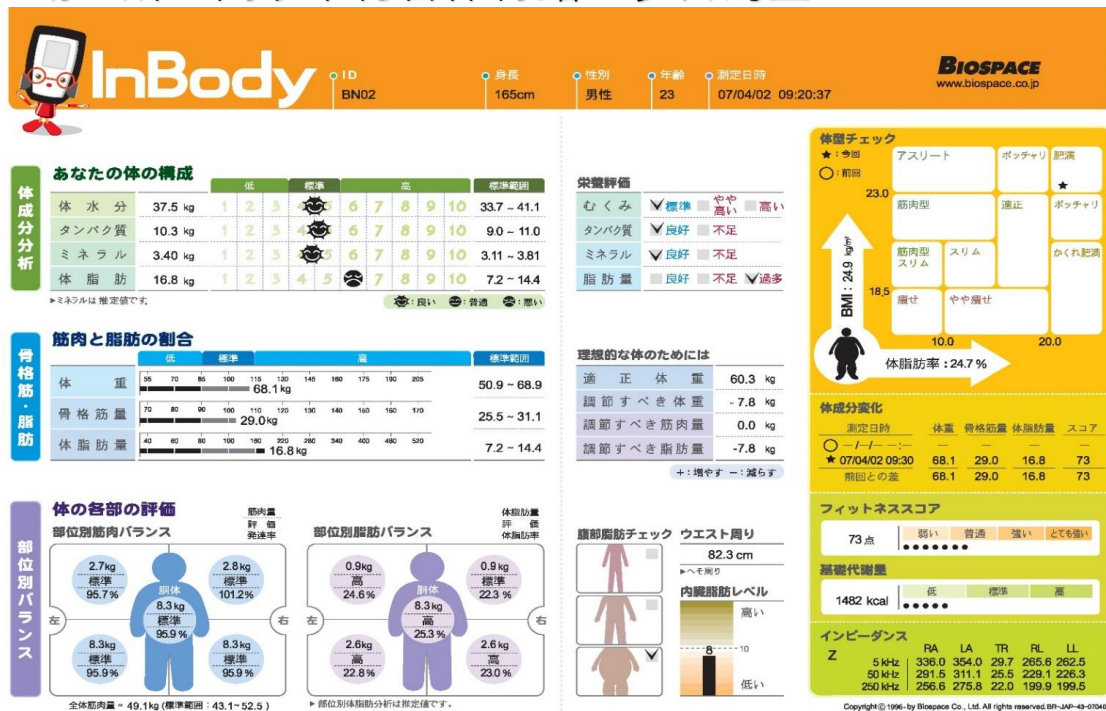


体成分測定会

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7年12月3日（水） 10:00～20:00

場所 高砂市総合体育館 多目的室1



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き方がわかります。

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。