

## トレーニングルーム In Body (インボディ) のご紹介

インボディ測定は、体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。

是非ご利用ください。



### 【 In Body (インボディ) 利用料金 】

一 般 300 円      高 校 生 200 円      中 学 生 以 下 100 円

# インボディで自分の身体が分かる！！

## 体重・筋肉量・体脂肪

- ①筋肉量と脂肪量が分かる！
- ②グラフで標準との比較が分かる！
- ③あなたは「標準型」？「強靱型」？・・・それとも「隠れ肥満型」！？

## 筋肉バランス

- ①部位別の筋肉量が分かる！
- ②左右のバランスが一目で分かる！
- ③標準と比較した発達程度が分かる！

## 基礎代謝量・体構成成分

- ①基礎代謝量が分かる！
- ②推奨摂取エネルギー量が分かる！
- ③構成成分表から足りない栄養素が分かる！

## BMI・内臓脂肪指数

- ①体脂肪率に加え BMI 値も分かる！
- ②年齢別に対応した内臓脂肪指数が分かる！
- ③あなたはどんな体型が分かる！

## エクササイズプラン

- ①運動別エネルギー消費量が分かる！
- ②ダイエット計画などの参考に！