

インボディ測定会

2/28(金) アネックス1階

10:30~12:00

InBody 測定できます

見た目ではわからない
自分の^{たいせいぶん}体成分を測定し
身体のバランスを
知ってみませんか？



日々のトレーニングの新たな目標設定に、
ぜひお役立てください！

数分で測定できます！！

隙間時間で身体チェックをしてみませんか？



今の自分の  **インボディ測定会**
身体と向き合おう！ **2/28(金)**

InBodyでCHECK! **10:30~12:00**

InBodyとは？

身体の基本成分である、体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪などを分析し、栄養状態に問題がないか、身体が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ことができます。

アネックス1階

体成分測定（インボディ）とは

インボディを使用して人体に電流を流し、発生するインピーダンスから人体を構成する4つ（水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪）の成分を測定する検査です。また、体重に対する筋肉量と体脂肪量の比率や腕・体幹・脚の筋肉量を部位別に確認出来ます。

測定でわかること

体成分は、体の状態や疾患を反映するもので、定期的に測定することで、生活習慣を見直してみましょう。

タンパク質の不足

→基礎代謝や免疫力の低下につながります。



体脂肪の過多

→生活習慣病の要因になります。



ミネラルの不足

→骨折や骨粗鬆症の要因になります。



水分均衡の崩れ

→むくみや栄養不良と関係します。

