

InBody測定 月間のお知らせ

InBody（高精度体成分分析装置）は、**体脂肪率の正確な測定**に加え、**部位別の筋肉量**や**上半身と下半身の筋肉量バランス**など、個人の**特徴**を見ることができます

測定できるもの

体成分分析、部位別筋肉量、筋肉量バランス、基礎代謝量
部位別周囲長、骨ミネラル量、体水分均衡など



健康運動指導士が
詳しく解説！！



現状把握が、
健康への第一歩♪



◆日 時 平成29年 5月 6日（土） ～ 31日（水）

①14時～ ②14時30分～ ③19時～

※実施する日程・時間の詳細は、受付横またはトレーニング室の掲示物をご確認ください

◆定 員 各時間 5名

◆対 象 6歳以上（身長110cm以上）の方

◆所要時間 30分（測定、結果説明含む）

◆申し込み 個人利用受付、トレーニング室で事前申し込みが必要

◆料 金 1回 500円（測定当日に券売機でチケットを購入してください）

注）ペースメーカーの方、妊婦の方は測定できません。

また、人工関節等の方は、正確に測定できない恐れがあります

※詳細はスタッフまでお尋ねください

InBody測定って？

筋肉量や体脂肪量、筋肉バランスなどについて、詳しく確認することができます!!



測定は、素足になって機械に乗るだけ♪
約1分ほどで結果がでます

身長110cm以上で、6歳以上のお子様から測定できます♪

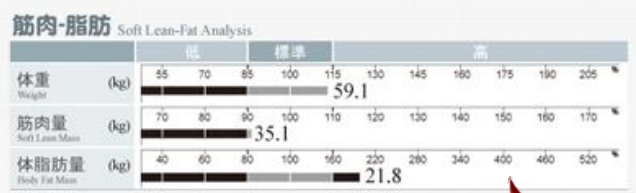
◆測定後、結果表をお渡しし、説明を行ないます

InBody

[InBody770]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2012.05.04.09:46

体成分分析 Body Composition Analysis					
	測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 (L)	27.5 (26.3 - 32.1)	27.5	35.1 (33.8 - 41.7)	37.3 (35.8 - 43.7)	59.1 (43.9 - 59.5)
タンパク質量 (kg)	7.2 (7.0 - 8.6)				
ミネラル量 (kg)	2.63 (2.44 - 2.98)				
体脂肪量 (kg)	21.8 (10.3 - 16.5)				



部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis					
	低	標準	高	標準体重基準	現在体重基準
右腕 (kg)	40	80	120	2.02	0.380
右腕 (%)	60	100	140	110.0	
左腕 (kg)	40	80	120	1.94	0.381
左腕 (%)	60	100	140	101.8	
体幹 (kg)	70	140	210	17.7	0.398
体幹 (%)	90	180	270	99.9	
右脚 (kg)	70	140	210	5.20	0.401
右脚 (%)	90	180	270	87.5	
左脚 (kg)	70	140	210	5.02	0.403
左脚 (%)	90	180	270	83.1	

※一部抜粋

体型評価 Body Type		
BMI (kg/m ²)	アスリート	やや肥満 肥満
筋肉型	適正	やや肥満
筋肉型 スリム	スリム	隠れ肥満
痩せ	やや痩せ	

体型評価
BMI(体重と身長から肥満度を示す体格指数)と体脂肪率より体型を評価

筋肉・脂肪
体重、筋肉量、脂肪量から体のバランスを知ることができます



筋肉バランス
全身を5つの部位に分けて、筋肉量やバランスをみます

是非、この機会に測定してみませんか？ 次回測定は11月になります。