

# 大人の体力測定会

11/26(日)10:00~12:00



InBody<インボディ>

## 高精度での体成分分析が可能

InBody は体脂肪率や部位別の筋肉量を計測するだけでなく、体が保有している「水分量」「たんぱく質」「ミネラル」等計測できる機械です。

身体を五分割(右腕・左腕・右脚・左脚・体感)にわけ、現在の筋肉量をチェックします

所有しているたんぱく質等も計測できるため、トレーニングのタイミングも把握できます

peek a body<ピーク ア ボディ>

## 進化型ボディアプリケーション

peek a body は、関節をセンサーカメラが自動認識することで、カラダの状態を見える化し、簡単に診断・評価できるボディ・アプリです。

四方向から写真をとるだけで、あなたの身体を分析します

筋肉のこわばり、ゆがみが分かり、5年後10年後の姿勢や最適な運動がわかります



11月26日(日) 参加費：500円

開催時間 10:00~12:00 (お一人様 30分程度です)

待ち時間が掛かる場合がございますのでご了承ください。

### 【申込方法】

当日体育館窓口でお申込みください

最終受付 11:30

測定結果をもとに、トレーナーから  
身体の状態、健康サポートについて  
アドバイスがあります

