



InBody



体組成測定 Eトレーニング

からだを知ることから

健康ははじまる

12:00~13:30
3月22日(日)

会場：ひかりスポーツセンター 第二体育室
持ち物：動きやすい服装、室内用運動靴
料金：300円（事前予約不要）



InBody		[InBody370E]	
Height	160cm	Age	19
Gender	Female	Test Date / Time	25.02.2023, 11:40
Body Composition Analysis			
Total Body Water (%)	34.3	34.3	44.1
Protein (%)	9.2	(9.4-10.4)	46.0
Visceral Fat (Level)	3.30		46.8
Body Fat Mass (%)	40.0	(37.4-42.6)	46.8
Muscle-Fat Analysis			
Weight	54.0 kg	54.0 kg	55.8 kg
BMI	20.8	20.8	20.8
Body Fat Mass	21.6 kg	21.6 kg	25.8 kg
Obesity Analysis			
BMI	20.8	20.8	20.8



体組成測定

InBodyを使った体組成測定を行います。体重、体脂肪率の他に基礎代謝量や各部位の筋肉量なども測定することができます。

測定結果解説

測定結果をもとにトレーナーによる解説を行います。筋力のバランスや結果に合わせたトレーニングなどの紹介などを行います。

筋力アップトレーニング

eスポーツ「リングフィットアドベンチャー」を用いて測定結果に合わせた筋力アップトレーニングを行います。

お問い合わせ
国分寺市民ひかりスポーツセンター
TEL：042-595-8865