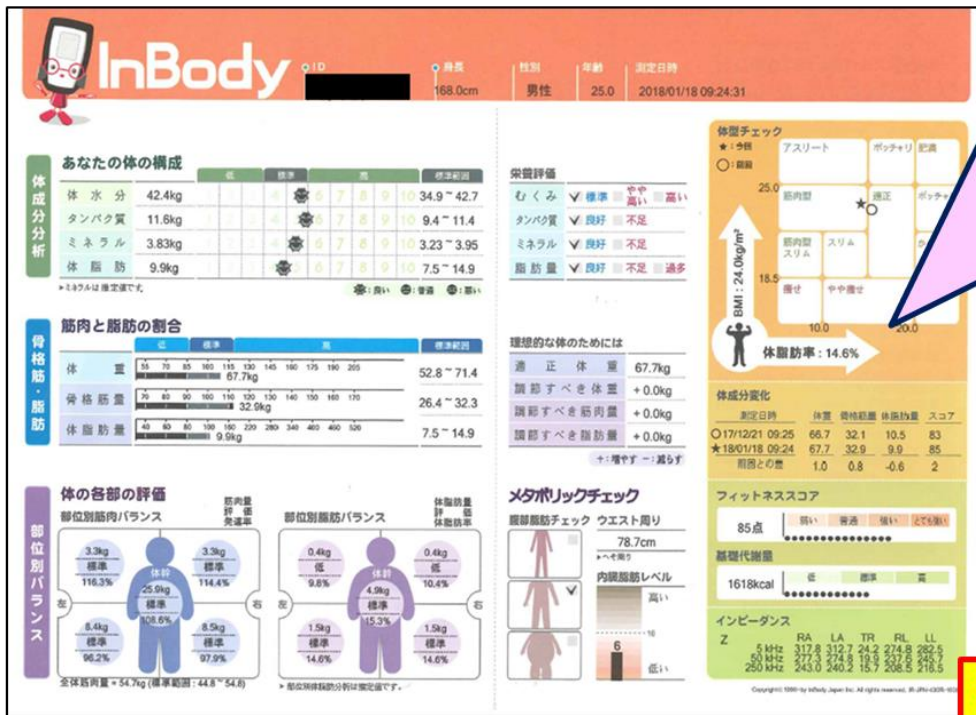


In Body測定

In Bodyとは**体組成計**のことです。 **1回 500円**

体重はもちろん、一般的な体重計で測定できる**筋肉量や脂肪量をより正確に知ることが出来ます。**

また**筋肉・脂肪の部位別バランスも分かるため、トレーニングする時の指針にもなります。**



今、注目のIn Body

トレーニングを始める前に現在の体を知り、目標を決めよう！
定期的に測定してトレーニング効果を確認したい、やる気アップにつなげよう！！

微弱な電流が流れるため、ペースメーカーを使用されている方や妊婦の方は測定を控えましょう。

～In Body測定で分かる項目～

- ・ 体重 ・ 骨格筋量 ・ 体脂肪量 ・ 体脂肪率
- ・ 適正体重 ・ BMI ・ 筋肉と脂肪の部位別バランス
- ・ 体水分量 ・ タンパク質 ・ ミネラル (推定値)
- ・ 基礎代謝量 ・ 内臓脂肪レベル etc...

毎回できるだけ同じ条件で測定しよう！

- **食後は控える。**
(食後2時間くらいあけるのが良い)
- **入浴・シャワー・運動の前に測定する。**
(汗や血流の変化が結果に影響する恐れがあるため)
- **トイレは済ませてから測定する。**