

“自分メンテ”

してみませんか？ 自分の身体の理解者に！！

コロナ渦で運動不足になっていませんか？

運動不足で体重計に乗って「体重が…」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

気になる体重には「水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪」などが含まれています。

体重が変化していなくても、体の中身は変化しているかもしれません。

今の自分の身体はどんな割合でできてるのかな？と気になりませんか？？

そこで！

InBody測定 (体成分分析測定)

あなたの身体の状態を診てみませんか？ 自分の身体を知って健康維持をしましょう

InBody測定では、以下のことがわかります！！

- 体成分（体内の水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪量）
- 筋肉と体脂肪のバランス
- 肥満診断（隠れ肥満）
- 部位別筋肉量（右腕、左腕、体幹、右脚、左脚）
- 基礎代謝量

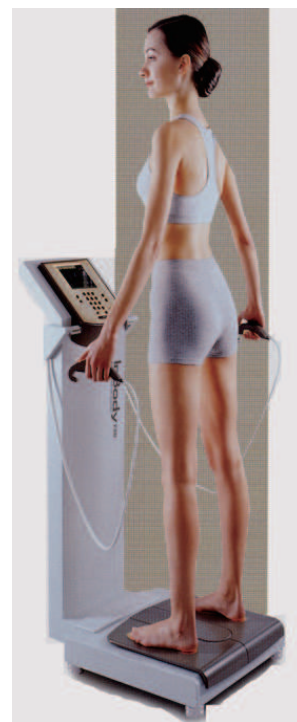
スタッフによるアドバイス トレーニング指導

【測定結果データ例】

肥満診断	低	標準	高	標準範囲	
B.M.I. (kg/m ²)	15	16.5	21	25	18.5 ~ 25.0
体脂肪率 (%)	8	13	23	33	18.0 ~ 28.0
ウエストヒップ比	0.80	0.85	0.90	0.95	0.70 ~ 0.80

筋肉バランス	筋肉量 (kg)			体質に対する改善率 (%)				
	低	標準	高					
右腕 (Right Arm)	40	60	100	120	140	160	180	2.19
左腕 (Left Arm)	40	60	100	120	140	160	180	12.06
体幹 (Trunk)	70	80	90	100	110	120	130	19.7
右脚 (Right Leg)	70	80	90	100	110	120	130	6.83
左脚 (Left Leg)	70	80	90	100	110	120	130	6.81

Inbody公式
Youtube



利用
料金

500円

申し込み
方法

電話・直接受付【要予約】

一般体力測定(握力、背筋、反復横跳び等)も行っていますのでお問い合わせください。

公益財団法人 滋賀県スポーツ協会
滋賀県立スポーツ会館

〒520-0037 滋賀県大津市御陵町4-1

TEL:077-522-0301

HP :<https://www.bsn.or.jp/spokan/>

Instagram



公式HP



facebook 更新中!

滋賀県立スポーツ会館 検索