

# 大人の体力測定会

10/20(日)9:30~14:00

## 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はなく、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

10月20日(日)9:30~14:00(最終受付 13:30)

Inbody・peek a bodyを使用した「16歳以上を対象とした」“大人の体力測定会”です。

『申込は必要ありません』『シューズ不要※但し計測しやすいようスポーツウエアが適当』希望される方は当日、直接体育館までお越しください。※ペースメーカーの方は参加いただけません。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、お一人ずつ個別にアドバイスをいたします。



参加費

500円

isogami  
gymnasium

神戸市立  
磯上体育館



☎ 078-251-6622 神戸市中央区八幡通 2-1-38