

申込み  
不要

# 大人の 体力測定会

5月25日(日)12:00~16:00 (最終受付 15:30)

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。  
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。

シューズ不要 \*但し計測しやすいようスポーツウェアが適当

## InBody<インボディ>

### 高精度での体成分分析が可能

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

身体を五分割(右腕・左腕・右脚・左脚・体幹)に分け、  
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

関節をセンサーカメラが自動認識することで、  
身体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。

四方向から写真を撮るだけで、  
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。



参加費  
500円

isogami  
磯上  
gymnasium

神戸市立  
磯上体育館

[住所] 神戸市中央区八幡通2-1-38

[電話番号] 078-251-6622

[営業時間] 月~金: 7:00~23:00 土: 9:00~23:00 日・祝: 9:00~21:00

