

健康相談 無料実施中!

健康運動指導士が
あなたにあった運動方法を
アドバイスいたします

Kai・遊・パークでは **2021年4月～**
みなさんの健康づくりのお役に立てるよう、
現在の身体の状態を測定・分析し、
そのデータをもとに、健康運動指導士が
ひとり一人にあった効果的な運動の方法を
アドバイスいたします。

アドバイスについては、現在の身体状態を把握するため
体成分分析機による測定・分析が必要になります。

(★1回300円の測定料がかかります)

ご希望の方は、受付で申込みをしてください。

なお、健康運動指導士による相談は次の時間に限ります。

(都合により、休みになる場合があります。)

★定員4名

(相談時間は最大10分程度となります)

毎週金曜日

15:45～16:15(担当:内野)

※体成分の測定・分析は上記時間以外でも受付していま
す。測定・分析の結果用紙をお渡ししますので、後日、そ
の用紙をご持参の上、相談を受けることも可能です。

ベリーダンスdeエクササイズ (レッスン) 無料開催!

◎レッスン内容は…

ベリーダンスは、腰・腹・胸といったボディの動きが
特徴的なダンスです。特にベリーダンスの「ベリー」が
「腹部」を意味するようにお腹の動きが独特で
す。

この腹部を中心とした動きを音楽に合わせて行
います。ベリーダンスは、体に負担がなく踊ることが
可能で、独特な動きがあるので、男女ともインナ
ーマッスルを鍛えられる動作の為、体の中から美しく
なる事ができます。効用は人により様々ですが、
肩こり、便秘、生理不順の改善などが報告されて
います。

レッスン開始直後と終了前にストレッチも行いま
す。男女問わずご参加頂けます!

毎週木曜日19:30～20:15(担当:aya)

当日の申込みで参加できます。

体成分1回測定 (300円/1回)

体成分測定・分析

高精度な分析機で自分自身の身体の長所・短所が確認できます。測定時間はわずか60秒。
その場で測定・分析結果をお渡しします。(測定は着衣のまま、裸足で行ないます。)

〈測定・分析内容〉

- ・体成分(体水分/タンパク質量/ミネラル量/体脂肪量)
- ・骨格筋・体脂肪(体重/骨格筋量/体脂肪量)・肥満診断(BMI/体脂肪率/ウエスト・ヒップ比)
- ・筋肉バランス(両腕/両脚/体幹)・ウエスト周り、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体重調節

※ペースメーカーを装着している方、妊娠をしている方は測定できません。



張り合いと 成果を実感できる 健康づくり

体成分1年測定は1,500円(1年)で 月1回(最多12回/年)の体成分測定を 行えます!

体成分1年測定は1,500円/1年で
月1回の体成分測定を行えます。
また、1年間測定は体成分測定の
結果履歴を保存管理致します。

2年目以降は500円の更新料で
引き続き、最多12回/年の測定を
行うことができます。非常にお得です!
2年目以降も継続利用をお勧め致します。

また、測定結果に基づき
運動方法をアドバイス致します。

(健康相談実施時間のみの対応)



Lookin' Body		体成分管理システム	
身長(cm)	168.0	性別	女性
年齢	28.0	測定日時	2021/04/01
体重(kg)	58.0	測定場所	Kai・遊・パーク
体脂肪率(%)	28.4	測定機	体成分分析機
骨格筋量(kg)	16.5	測定機	体成分分析機
骨格筋率(%)	28.5	測定機	体成分分析機
内臓脂肪レベル	7.7	測定機	体成分分析機
基礎代謝量(kcal)	1,338	測定機	体成分分析機
体水分率(%)	59.5	測定機	体成分分析機
ミネラル量(g)	10.8	測定機	体成分分析機
ウエスト周り(cm)	82.0	測定機	体成分分析機
ヒップ周り(cm)	102.0	測定機	体成分分析機
体脂肪量(kg)	16.5	測定機	体成分分析機
体水分(kg)	34.5	測定機	体成分分析機
タンパク質量(kg)	10.8	測定機	体成分分析機
ミネラル量(g)	10.8	測定機	体成分分析機
基礎代謝量(kcal)	1,338	測定機	体成分分析機
筋肉バランス	良好	測定機	体成分分析機
両腕	良好	測定機	体成分分析機
両脚	良好	測定機	体成分分析機
体幹	良好	測定機	体成分分析機
ウエスト周り	良好	測定機	体成分分析機
内臓脂肪レベル	7.7	測定機	体成分分析機
基礎代謝量	1,338	測定機	体成分分析機
体水分率	59.5	測定機	体成分分析機
ミネラル量	10.8	測定機	体成分分析機

↑測定結果イメージ