

# 個別プログラムサービス オプションメニュー

体組成や体力をチェックしたい方や健康づくりをより効果的に取り組みたい方の選べるメニューです♪

## 1 体組成測定 (INBODY770)



筋肉・脂肪			
測定項目	低	標準	高
体重 (kg)	45.0	53.0	61.0
筋肉量 (kg)	15.0	35.9	56.8
体脂肪量 (kg)	14.5		

肥満指数			
測定項目	低	標準	高
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.5	22.3	26.1
体脂肪率 (%)	15.0	27.4	39.7

部位別筋肉量				
測定項目	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg)	1.8	2.2	2.6	0.370
左腕 (kg)	1.8	2.2	2.6	0.371
体幹 (kg)	15.1	18.1	21.1	0.380
右脚 (kg)	10.1	12.1	14.1	0.379
左脚 (kg)	10.1	12.1	14.1	0.380

料金：550円 (15分)

体重、筋肉量、体脂肪量、基礎代謝、成分バランスなどを測ることができます。

定期的な測定がオススメです。

【申し込み・問い合わせ】  
予約制となっております。

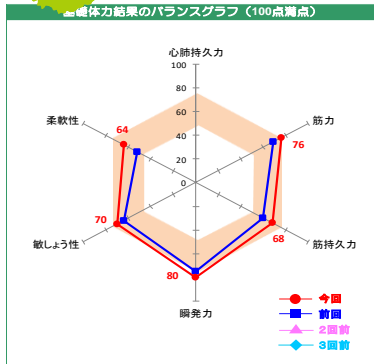
※要予約のため、当日の実施はできません。  
直接窓口または電話でお問い合わせください。

公益財団法人 新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・スポーツ医学科学センター

☎025-287-8806(担当:健康づくり)

## 2 基礎体力測定



料金：1,100円 (30分)

中学生は保護者同伴

基礎体力、バランス能力を測定します。

現在の体力年齢を知ることができます。

## 3 親子体力測定



料金：1,100円 (30分)

バランスや柔軟性などをチェックします。

親子で一緒に取り組むことができる測定です。

## 4 ストレッチ個別指導



料金：1,100円 (30分)

中学生は保護者同伴

ストレッチの基礎からお教えします。

腰痛や肩こりの改善にもオススメです。

## 5 栄養・食事の個別指導



料金：2,200円 (60分)

食生活を見直したい！  
コレステロールを下げたい！など  
要望をもとに管理栄養士がサポートします。

体組成とセットでのご利用をオススメします。

## 6 脚筋力測定 (BIODEX)

要検査



料金：1,100円 (30分)

太ももの筋力を測定します。

脚の筋力およびバランス・左右差を知ることができます。

## 7 個別トレーニング指導

要検査



料金：2,200円 (60分)

トレーニングメニューの更新・変更をしたり、フォームチェックをします。

運動に関する相談にご利用ください。

※①～⑤は初めての方でもご利用いただけます。⑥⑦は他のコースで医学検査と測定を受けた方が対象になります。