

# 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)

BMI (kg/m <sup>2</sup> )		低	標準	高
測定項目	53.0			
筋肉量 (kg)	35.9			
体脂肪量 (kg)	14.5			

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

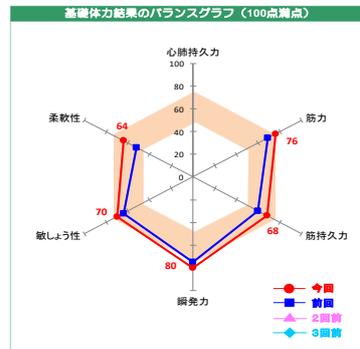
部位別筋肉量		低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg)	0.370				
左腕 (kg)	0.371				
体幹 (kg)	0.380				
右脚 (kg)	0.379				
左脚 (kg)	0.380				

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。

## 2 基礎体力測定



料金：1,100円 (30分)

※親子での測定は中学生まで

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 ストレッチ個別指導



料金：1,100円 (30分)

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。

また、作成済みのトレーニングの確認としてもお使いいただけます。

## 4 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。

## 5 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。

## 6 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作成・更新や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。

※①～④は初めての方でもご利用いただけます。⑤⑥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。

【申し込み・問い合わせ】

予約制となっております。(当日の予約不可)

直接窓口・電話・HP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・スポーツ医科学センター

☎025-287-8806(担当:健康づくり)

