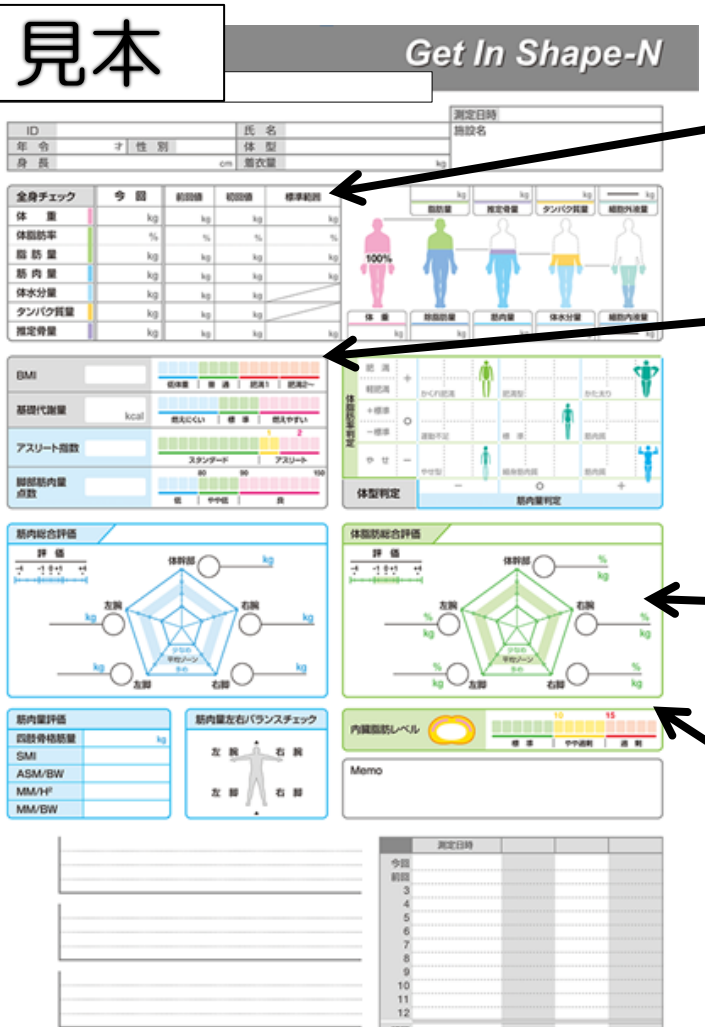
体組成測定会

☆体組成とは？

体の筋肉量、脂肪量、骨量などを各項目に分けて測定します。

見本



・体組成分析

体水分、タンパク質、骨量、体脂肪の状態が分かります。

・体格指数、基礎代謝量など

体格指数（BMI）、基礎代謝量からアスリート指数を割り出します。

・筋肉/体脂肪バランス

筋肉量と脂肪量の部位別バランスが分かります。

・内臓脂肪

内臓の脂肪が適正か分析します。



測定期間：2026年 12月4日(金) ～ 12月12日(土)まで
測定時間：9:30～19:30まで※12月12日のみ14:00まで
所要時間：お一人5分程度
参加資格：高校生以上
測定料金：３００円　　※体育館受付にてお支払いください

★カウンセリング（メニュー作成）
個別に結果説明、運動や日常生活のアドバイスを行います。
料金：300円　所要時間：30分程度
実施時間：10：00～19：00
（状況により、お受け出来ない場合がございます）
ご希望の方は、スタッフまでお問合せください。

お問い合わせ：金岡公園体育館　TEL 072-254-6601