

☆インボディ測定について、わかりやすくご説明いたします☆

### ○インボディ測定とは・・・

皆さん、体重計で体脂肪を測定したことありませんか？

ありますよね？そう、インボディ測定も同じようなものなのです！

ただ、**より細かくたくさんの体の情報を知ることが出来る**のがインボディなのです！！

測定方法は簡単！測定機に簡単なお客様の情報を入力後、測定姿勢で専用のグリップを握って**1分程度**素足で台に立つだけ！

測定内容は、「筋肉の量」「脂肪の量」「体の水分量」「体の成分」「体のスコア」「筋肉のバランス」「水分バランス」「適正体重」などもりだくさん！

測定後、結果用紙が出てきて体の状態を**数値として知る事**が出来ます。分からない用語・必要な用語はきちんと説明いたします。

### ○測定して何になるの？

お客様の**カラダの評価**や**カラダの変化**が知れたり、これからのトレーニングの**目標立て**や**計画立て**などの参考にすることが出来ます。

20分間、スタッフと結果用紙を見ながら**密度の高い作戦**を練って下さいませ。(笑)

#### ■ご利用案内■(※必ずお読みください)

- ・1回20分 300円 平日のみの予約制(予約可能時間は右側参照)
- ・対象は、16歳以上の方。施設利用のない方でも測定可能です。
- ・予約時間は固定ですので遅刻された場合、時間を延ばす事は出来ません
- ・予約のキャンセルや変更、返金は出来ません。

★ご利用方法の説明をいたします★

- ① まず、トレーニングルーム受付にて**予約をお取りください**。(当日予約のみ。電話でのご予約は出来ません。)

予約可能時間	①10:35～ ②11:05～ ③11:35～ ④12:05～
	⑤12:35～ ⑥13:05～ ⑦13:35～ ⑧14:05～
	⑨14:35～ <b>(※予約受付は14:35まで)</b>

- ・1回のご利用人数は、**1組1名～最大3名**とさせていただきます。
- ・測定と説明含め1組20分ですので、より詳しく説明を受けられたい方は組を分けてご予約ください。

- ② 予約が取れましたら、1階総合受付にて「**インボディ測定料金300円**」をお支払いいただき、インボディ測定券を受け取って下さい。(当日のみ有効)

(※施設をご利用でないお客様もインボディ測定は可能です。)

- ③ お手数ではございますが、先ほど受付で発券された「インボディ測定券」をトレーニングルーム受付スタッフにお渡しください。これで**受付完了**です。

- ④ **予約時間になりましたら**、トレーニングルーム受付へおこし下さい。担当スタッフが測定の案内(20分間)をさせていただきます。

(施設運営の都合上、**担当スタッフは選べません**。予めご了承下さい。)

簡単ではありますが、「予約～測定」までの流れは以上です。分からない事がありましたらトレーニングルームスタッフにお声掛け下さい。

※ なお現在「インボディ測定」は試験的な段階のため、「予約時間が合わない方」「平日来られない方」がおられると思います。ご不便をおかけして申し訳ありませんが、予めご了承下さいませ。