

# Inbody測定 & エクササイズ体験!!

## Inbodyで体内測定!!!



**Inbodyは世界一の精度をほこる体組成計!!!**

Inbodyは、体重、脂肪量、筋肉量、体内の水分量や肥満度、基礎代謝量、筋肉のバランス などなど。自分の体のことが全て数値となって出てきます!!!だから・・・

**ひと目で自分の体の状態を知る事が出来ますよ!!**

## 自宅でもできる運動を紹介!!



運動をしたいけどジムに行くまではおっくう。  
と思っている方必見! イスを使った脚のトレーニング  
や体幹トレーニング等、自宅でもできる簡単な運動をご  
紹介します。自宅運動で元気な体を作りましょう!!

### ☆申込方法☆

受講希望の方は、直接来館いただくか、電話、ハガキ・FAXでも受け付けます。

ハガキ、FAXの場合は住所、名前、性別、年齢、電話番号と、「Inbody測定とエクササイズ体験参加希望」とご記入の上、垂水体育館までお送り下さい。

〒655-0033 垂水区旭が丘2丁目1-22

TEL 709-6262 FAX 709-6263

神戸市立 垂水体育館

## 誰でも参加OK!!!

日時：平成30年6月15日(金) 14:00~16:00

内容：Inbody 14:00~14:50

エクササイズ 15:00~15:50

定員：20名(先着順)

持ち物：上履き、タオル、飲み物

参加費：無料

## ☆申込期間：5月8日(火)~。先着順

垂水体育館は、(公財)神戸市スポーツ教育協会、(公財)神戸YMCA、アシックスジャパン(株)が神戸市から選定を受けて運営をしています。