

イトマンでも InBody の測定を開始します！

体分析計測が出来る。

InBodyは、体重・体脂肪率・BMI等が数値として表れるだけでなく部位別に筋肉バランスや脂肪バランス・むくみ・骨格筋量等詳しく結果が出ます。体脂肪計でもそれ位出るといった方InBodyは、**測定時の周波数が8種類あり、より正確に結果が出ます。**(通常体脂肪計の周波数は1種類。測定時の誤差は1%。)



現在の自分が分かる。

計測後は、現在の自分の身体がどのようになっているかを確認して見ましょう。一喜一憂してしまうこともあるかと思いますが今後、運動していく上でどのようにしていけば理想の自分になれるのか？**私達スタッフがアドバイスとサポートをしていきますので、一緒に理想目標の自分を目指していきましょう。**



トレーニングの再確認。

スタッフのアドバイスとサポートを受けて、いざトレーニングへ！とはりきってみても**マシンの使い方・姿勢は本当に今のままで大丈夫でしょうか？**実は正しい姿勢ではなかったり効果が出にくいやり方ではないですか？そんなときはスタッフと一緒に確認しながらトレーニングを行ないましょう。



理想の自分へ。

ここまで来ればあとは正しい姿勢と定期的なトレーニングが出来ているかをチェックしながら行なっていきましょう！けどただトレーニングしてるだけでは、結局何もかわりませんので**月1回InBodyを計測して自分がどのような状態か確認しながらスタッフからのアドバイスを聞き理想の自分になるようにしていきましょう。**

