

効果を実感！測ってわかる

ラウンドフィットネス

InBodyとは？

InBody測定は、体重だけでなく

- ☑ 筋肉量
 - ☑ 体のバランス
 - ☑ 体脂肪量
- などを詳しく測定！

自分のからだの状態を「見える」化して、
効果的な運動方法を

学びましょう！



① InBody測定

約30分

- ✓ 体の状態を
チェック
- ✓ 測定結果の
説明



② 学ぶラウンドフィットネス

約30分 & その後30分間自由運動

測定結果から、自分に合った
マシントレーニングを
講師より学びながら実践！



開催日時

7月31日(金)

Aグループ 13:00～14:00 (終了後14:30まで自由運動)

Bグループ 14:00～15:00 (終了後15:30まで自由運動)

会場

多目的ホール

対象

市内に住所を有する60歳以上の方で、ラウンドフィットネス初回講習会を修了した方

定員

各グループ5人(合計10人)

費用

400円 ※参加当日に持参 (InBody測定費200円、
ラウンドフィットネス参加費200円)

持ち物

室内運動靴、運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

申し込み

7月16日(木)～

※開館時間内に本人が
直接老人福祉センター
くすのき荘へ
(電話不可、申込み順)

開館時間

9時30分～16時

くすのき荘(老人福祉センター)

☎ 048-979-6600