

ランニング前後の体組成計測

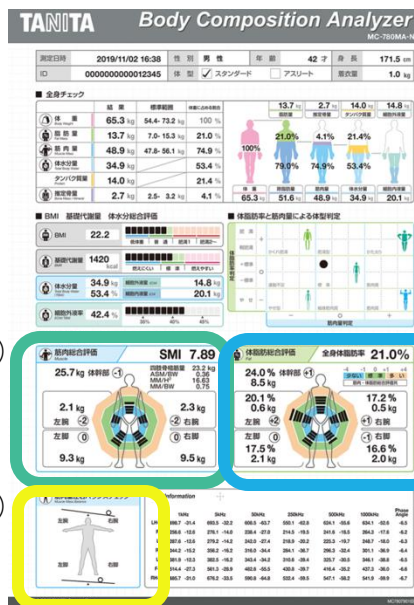
Point 1

参加費無料

わずか**35秒**で測定完了！

体重 脂肪量 筋肉量 タンパク質量
細胞内水分量 細胞外水分量

Point 2



からだの構成成分が
ひと目でわかる！

TANITA MC780MA_N

①**筋肉総合評価**と②**体脂肪総合評価**で
全身と部位別が丸わかり！

③**筋肉量の左右バランスチェック**で
走りの癖、練習内容、姿勢などの
見直しの参考に！

【開催日】 7/29, 8/26, 9/30, 10/28 (7 - 10月最終火曜日)
7/25, 9/19, 10/17 (ナイトマラソン練習会開催日)
【開催時間】 18:30 - 20:50
【開催場所】 1階 事務室 (正面入口より左側一つ目の部屋)

ご参加にあたりご確認ください

- ・事前申し込み不要です
- ・ペースメーカーなどを装着している方はご参加いただけません
- ・1日3回の測定にご協力いただきます

- ①運動開始前
- ②軽いランニングまたはウォーミングアップ後
- ③本練習または②より運動強度の高いランニング終了後