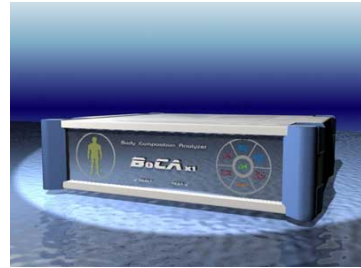


Body Composition Analyzer

精度の高い装置を使用し、体組成測定いたします。

BOCA X-1



「トレーニングがマンネリ気味・・・」

「わたしの理想体型は？」

「やまびこに通い始めてから、カラダにどのような変化があったのか数値で知りたい」
など、気になる体の内側をのぞいてみませんか？

体重、筋肉量、骨量、体脂肪量はもちろん、部位別のバランスや

適正範囲、内臓脂肪までばっちりのぞけます。

① 体組成分析

(水分、たんぱく質、骨量、体脂肪)

② 筋肉/体脂肪バランス

(体重、筋肉量、体脂肪量)

③ 部位別、体組成及びバランス

④ 体型評価

⑤ 腹部肥満分析

⑥ 総合評価



理想体型まで後どのくらい体重や筋肉量を調整しなければならないかを、簡単に評価し、健康指数（100点満点表示）も判断します。

測定時の注意事項

※下記のような医用電子機器をご使用の方は、機器に誤作動をまねく恐れがあり、測定出来ません。使用の有無を予めご確認ください。

- ペースメーカー等の体内埋め込み型医用電子機器
- 人工心肺等の生命維持用医用電子機器
- 心電計等の装着型医用電子機器

～その他、ご相談ください～

正確な測定をして頂く為に、このような時は測定をさけてください。

- ・ 激しい運動の直後
- ・ サウナや入浴の直後
- ・ 病気等による発熱のある場合
- ・ 温度差 10℃以上の環境からの入室後 30 分以内
- ・ 起床後 30 分以内
- ・ 食後および大量の水分摂取後 2 時間以内
- ・ 長時間の立位姿勢で、下肢におくみのある場合
- ・ 排便、排尿前（測定前に済ませてください）

指輪、腕時計、眼鏡、カイロ、磁気ネックレス、磁気テープ、ハップ剤等は電流が安定しない場合があります。正確な測定ができない可能性がありますので、測定前には外してください。素足で測定器に乗っていただきます。

運動による発汗（脱水）後の測定は体脂肪率、量が多い結果が出ます。
測定は、トレーニング前に行うことをオススメします。

料金表

会員区分	料金	内容
やまびこ会員	¥800/回	体組成分析 結果説明
法人会員	¥500+チケット1枚 /回	体組成分析 結果説明
一般ビジター	¥1,500/回	体組成分析 結果説明 (メニュー作成・指導料は+¥3,000)
団体利用(10人~)	¥1,300/回	体組成分析 結果説明 (メニュー作成・指導料は+¥3,000/人)

オフション+¥200のコースもご用意してあります。詳しくは見本をご覧ください。

詳細に関しましては、スタッフにお尋ねください

あなたのカラダ、数値化してみませんか？

「Physion xp」で体組成測定をおすすめします！

体脂肪率

脂肪率・除脂肪体重

がわかります。ご自分の体重の中で、何kgの脂肪があり、それは全身の%にあたるのか等、数値的に解明します。

筋肉量

あなたの筋肉量

現在の全体筋肉量を知ること
で、今後のトレーニング計画を
立てることができます。筋肉量
の変化にも期待。

骨量

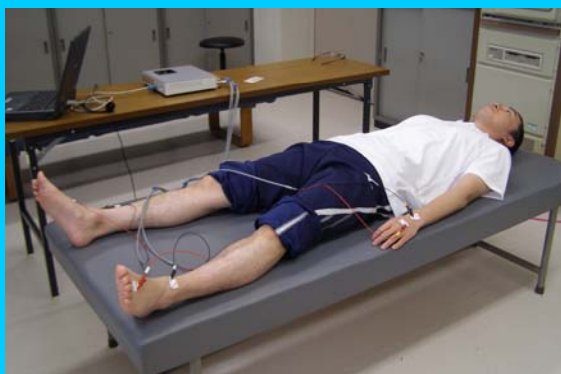
あなたの骨量

がわかります。運動の刺激が、
骨の量を増大させます。骨量の
低下は老化を早める要因のひとつ
としても考えられています。

基礎代謝量

あなたの体質

この数値によって太りやすい
体質かどうかを代謝数値で
判断できます。



水分量

体内の水分量

血液やリンパ液、細胞内
液等も含まれ、体水分は
栄養を運搬したり、老廃
物を回収したり、体温を
一定に保つ働きを持ちま
す。大きな役割を果たす
水分量をご覧ください。

四肢筋肉量&バランス

腕・脚の前後の筋肉量

そしてバランスがわかります。より
有効なトレーニングに向けて、また
より細かくトータルバランスに目を
向けてみませんか。

日常生活運動能力

ADL (Activities of Daily Living)

下肢大腿部の筋量、左右差がわかり
ます。高齢者が自立した歩行能力を
維持するためにもADLの維持・向
上に努めていきましょう。

◇日常のトレーニング成果が必ず数値に現れます！身体の変化に合ったトレーニングの為に

3~6ヶ月に一度の測定をおすすめします。



測定時の注意事項

※下記のような医用電子機器をご使用の方は、機器に誤作動をまねく恐れがあり、測定出来ません。使用の有無を予めご確認ください。

- ペースメーカー等の体内埋め込み型医用電子機器
- 人工心肺等の生命維持用医用電子機器
- 心電計等の装着型医用電子機器

～その他、ご相談ください～

正確な測定をして頂く為に、このような時は測定をさけてください。

- ・ 激しい運動の直後
- ・ サウナや入浴の直後
- ・ 病気等による発熱のある場合
- ・ 温度差 10℃以上の環境からの入室後 30 分以内
- ・ 起床後 30 分以内
- ・ 食後および大量の水分摂取後 2 時間以内
- ・ 長時間の立位姿勢で、下肢におくみのある場合
- ・ 排便、排尿前（測定前に済ませてください）

指輪、腕時計、眼鏡、カイロ、磁気ネックレス、磁気テープは電流が安定しない場合があります、正確な測定ができない可能性がありますので、測定前には外してください。

測定には、測定用電極シールを手足 12 箇所装着（貼り付け）します。

腕は肘まで、足は膝まで出せる服装でお越しください。タイツ、ストッキング着用の方は、測定前にお脱ぎいただきますようお願い致します。（ハーフパンツの貸し出し有り）

料金表

会員区分	料金	オプション内容
やまびこ会員	¥800/回	結果説明・メニュー作成・指導料込み
法人会員	¥500+チケット1枚/回	結果説明
一般ビジター	¥1,500/回	結果説明（メニュー作成・指導料は+¥3,000）
団体利用（10人～）	¥1,300/回	結果説明（メニュー作成・指導料は+¥3,000/人）

◇測定実施時間◇

- 火・木・土曜日 ☆pm2:00～3:00 ★pm7:00～8:00
- 水・金曜日 ☆pm2:00～3:00

* 時間外の測定は、ご相談ください*

1F 受付にて、申し込み受付中！詳しくはスタッフまでどうぞ。