

気になる体力不足と体のバランス！ まずは行ってみよう！！

ウェルネスを体験

初心者でも安心して運動できるYMCAウェルネス。バラエティに富んだプログラムの中から、今回は最新マシンを完備したトレーニングジムをクローズアップ。有酸素運動や筋力トレーニングで、体力アップに挑戦しました！

今回の体験者 **成松玲子さん(29歳)**

中学生から25歳までバスケットボールを続けてきたという成松さん。スリムで体型の悩みがないように見えますが、仕事が忙しくて、運動不足を実感しているとか。ズラリと並ぶマシンを前にして、「今日は思い切り汗をかきたい！」と、スポーツ魂に火が付いたようです

よろしく
お願いします

■“インボディ”で体の状態を
チェック

トレーニングを始める前に、まずは自分の体の状態を知ることが肝心。体組成計“インボディ”は、乗るだけで体重、体脂肪量はもちろん、基礎代謝や筋肉バランス、体の水分量、栄養状態などが測定できます。



さあ!!
本番スタート!
「がんばるぞ」

やるぞ~

■**カウンセリング**
インボディの測定結果を見ながらカウンセリング。鍛えたい場所、使いたいマシンなどの要望を聞きながら、一人ひとりに合わせたプログラムを立てていきます。成松さんは、下半身に比べて上半身の筋肉量が足りないことがわかり、上半身を鍛えるメニューをプラスすること。

| 体成分検査結果表 | | InBody | |
|---------------------------|------|--------------------------------|------|
| Body Composition Analysis | | KumamotoMinami YMCA | |
| 測定日時 | | 5-12-50 Yamakae Kumamoto City | |
| 測定場所 | | http://www.kumamoto-ymca.or.jp | |
| 体成分分析 | 測定値 | 標準値 | 目標値 |
| 体重 | 59.8 | 57.0 | 59.2 |
| 体脂肪率 | 17.8 | 27.0 | 20.0 |
| 筋肉量 | 9.3 | 36.9 | 39.2 |
| 基礎代謝 | 1300 | 1119 | 1119 |
| 体脂肪 | 10.5 | 4.71 | 4.70 |
| 体水分 | 59.2 | 59.2 | 59.2 |
| 骨密度 | 0.44 | 0.44 | 0.44 |

ウェルネスがまた楽しくなります。



GYM ジム

POOL プール

STUDIO スタジオ



YMCAウェルネスのお問い合わせは

みなみYMCA

〒862-0962 熊本市田迎5-12-50
TEL:096-378-9370
e-mail:k-minami@kumamoto-ymca.or.jp

ながみねファミリーYMCA

〒861-8039 熊本市長嶺南3-1-107
TEL:096-385-0676
e-mail:nagamine@kumamoto-ymca.or.jp

むさしYMCA

〒861-1112 合志市幾久富1866-1339
TEL:096-248-6334
e-mail:musashi@kumamoto-ymca.or.jp