

実施期間

2021年

6月16日～

9月15日

何歳からでも
身体は**変えられる**
必要なのはやる気だけ

Body Make

Project

期間内にIn Body測定を2回行った方には
その結果の変化値に合わせた利用券をプレゼントします！
あなたのボディメイクを応援するプロジェクトです！

すぐに始められる3つのポイント

- ①2回以上の測定で **自動エントリー** ②頑張った分だけ **獲得報酬がUP** ③自分のペースで **気軽に参加できる**

付与P	筋肉量	体脂肪量	合計P	贈呈するプレゼント
1P	+1.0Kg	-1.0Kg	1P	5日分の定期延長チケット or 3日分の施設利用チケット
2P	+1.5Kg	-2.0Kg	2P	10日分の定期延長チケット or 5日分の施設利用チケット
3P	+2.0Kg	-3.0Kg	3P	15日分の定期延長チケット or 8日分の施設利用チケット
4P	+2.5Kg	-4.0Kg	4P	20日分の定期延長チケット or 10日分の施設利用チケット
5P	+3.0Kg	-5.0Kg	5P	25日分の定期延長チケット or 12日分の施設利用チケット
6P	+3.5Kg	-6.0Kg	6P	30日分の定期延長チケット or 15日分の施設利用チケット

筋肉量と体脂肪量の合計Pで

最大1ヶ月分

の利用券を獲得できます

《注意事項》

- ・何度でも測定可能だが、最初と最後の変化値を比較する。
- ・最大6Pまで贈呈するプレゼントがランクアップ。
- ・チケットはトレーニングorプールどちらでも使用可能。
- ・セットとしては使用不可だが、定期延長の場合のみ対象日数の半分を延長可能。割り切れない場合は切り捨て。
- ・定期延長日数には休館日も含む。
- ・どちらのチケットも有効期限は2022年3月末。



同じ期間で、In Body測定された方に
お好きなドリンク1本プレゼントの
キャンペーンも同時開催します！

香川県立総合水泳プール

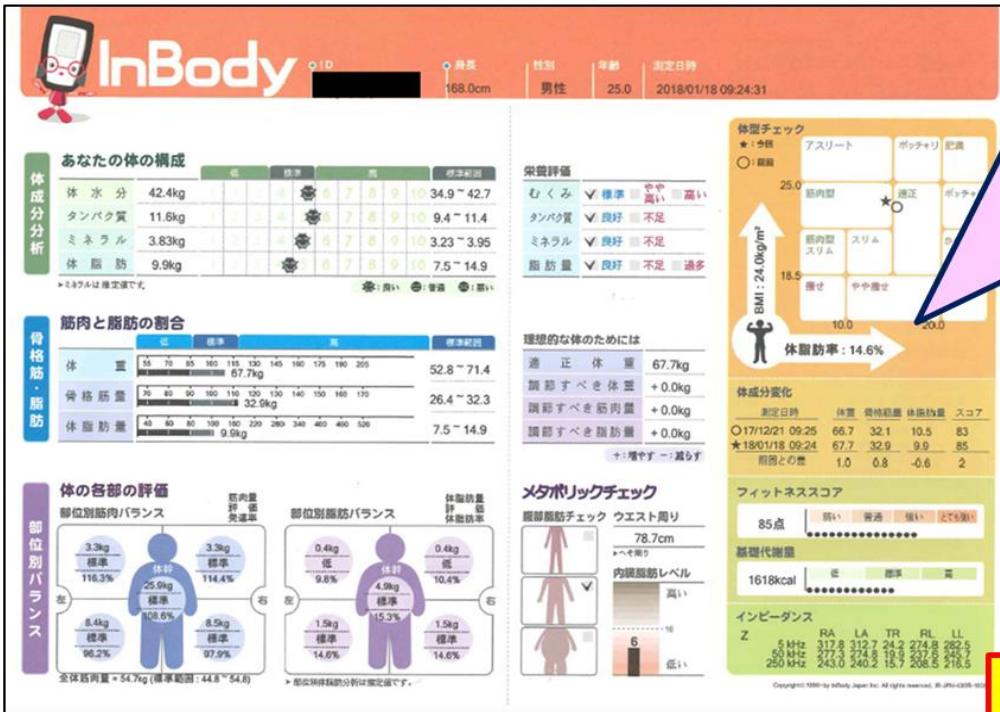
TEL:087-885-3821

In Body測定

In Bodyとは**体組成計**のことです。 **1回 500円**

体重はもちろん、一般的な体重計で測定できる**筋肉量や脂肪量をより正確に知ることが出来ます。**

また**筋肉・脂肪の部位別バランスも分かるため、トレーニングする時の指針にもなります。**



今、注目のIn Body

トレーニングを始める前に現在の体を知り、目標を決めよう！

定期的に測定してトレーニング効果を確認したい、やる気アップにつなげよう！！

微弱な電流が流れるため、ペースメーカーを使用されている方や妊婦の方は測定を控えましょう。

~In Body測定で分かる項目~

- 体重 ・ 骨格筋量 ・ 体脂肪量 ・ 体脂肪率
- 適正体重 ・ BMI ・ 筋肉と脂肪の部位別バランス
- 体水分量 ・ タンパク質 ・ ミネラル (推定値)
- 基礎代謝量 ・ 内臓脂肪レベル etc...

毎回できるだけ同じ条件で測定しよう！

- 食後は控える。
(食後2時間くらいあけるのが良い)
- 入浴・シャワー・運動の前に測定する。
(汗や血流の変化が結果に影響する恐れがあるため)
- トイレは済ませてから測定する。