

# (株) OFFICE ZERO 開催!

## InBody (体組成形)

### による出張測定会

&

### ウォーキング講座

参加人数  
30名ほど



こんな方におすすめ!!

自分の**筋肉バランス**を知りたい  
自分の**肥満度**を知りたい  
**効率よく**トレーニングしたい

InBody測定でわかること★

体重・筋肉質・体脂肪量  
BMI・体脂肪率  
基礎代謝量  
体成分分析  
(水分量・タンパク質・ミネラル量)  
部位別筋肉量・部位別脂肪量・  
内臓脂肪レベル など

ウォーキング講座

腰痛や膝痛などの**痛みの改善**  
姿勢を良くして**美しく**  
**健康的な歩き方**を身につけたい  
**ダイエット**をしたい



開催場所

日時

連絡先

神野々  
ふれあい会館  
橋本市神野々  
368-2

2024年12月14日(土)  
午前10時~12時

(株) OFFICE ZERO

橋本市神野々523  
TEL 0736-39-3110