



乗るだけカンタン測定♪
データで健康を把握♪

-自分の身体を知るWeek- BOCA体組成 測定会

BOCA体組成とは？

身体の部位ごとの**筋肉量**や**左右バランス**、**脂肪量**・**体水分量**などを測定。
結果から身体の状態を把握し、より効果的な健康づくりに繋がります。

理想体型の数値も算出されますので、効率的にボディメイクできます♪

こんな方に
おすすめ！

- ・これから運動を始めたい方
- ・継続的に運動をしている方
- ・前回の結果と比較したい方
(前回の用紙が必要です)



開催日程

令和8年1月4日(日)～1月11日(日)
平日 9:00～20:00 土日 9:00～17:00

測定会場

見附市総合体育館

申込方法

計測をご希望の方は事前予約をお願いします
(申込先)見附市総合体育館 ☎0258-62-3661

参加費

300円

所要時間

計測のみの場合は5分程度
解説をご希望の場合、10分程度お時間をいただきます