木曽町温水プール

体育の日『施設無料開放＆無料イベント』のご案内

日時：平成２９年１０月９日（月・祝日）

時間：１０：００～２０：３０（最終入場２０：００）

内容　①温水プール、トレーニングジムの利用が終日無料！

（プール：水着、水泳帽子　　ジム：トレーニングウエア、室内用シューズをお忘れなく！）

②プール、多目的室の無料レッスン（定員先着１０名）

★プール　１０：３０～１１：００水中エクササイズ

皆さんで水中エクササイズ、水中ウォーキングを楽しみましょう！

★多目的室　１４：３０～１５：００リフレッシュストレッチ

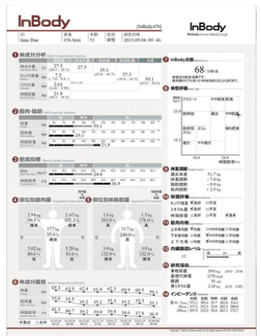
ストレッチや、バランスボール、エクササイズチューブを使った運動でリフレッシュ！

③インボディ無料測定（先着１０名）

★多目的室　１８：００～１９：００

インボディ（高精度体成分分析装置）

カラダの現状を知ろう！



測定項目

体重・体水分量・筋肉量（部位別）

タンパク質量・ミネラル量・体脂肪量（部位別）

体脂肪率・基礎代謝量・内臓脂肪レベル・BMI

※インボディは医療施設やフィットネス施設で使われており、企業の研究施設や臨床検査・臨床試験・栄養指導・健康指導のツールとして使用されている測定器です。

※お一人１～２分で測定～結果が出た後、簡単に説明させていただきます。（1人全体5分程度）今後の運動などにお役立てください。