

# CHANGE YOUR LIFE With WELL TRAINING

～体組成測定結果を基に専門トレーナーが教えるセミパーソナルトレーニング～

こんな方におすすめ!

- 痩せたいなあと思ってる
- 何かしなくちゃと思っている
- トレーニングマシンの使い方がわからないなあ
- 一人では行きづらいから、友達と行きたいなあ

開催日

水曜

19:00-20:00

※事前予約制  
Tel 098-983-2323

料金

タラソ会員

1回 1,080円(税込)

ビジター

1回 1,620円(税込)

回数券

タラソ会員 18%OFF

4回 3,500円(税込)

ビジター 22%OFF

4回 5,000円(税込)

※有効期限発行より2ヶ月

## WELL TRAININGの流れ



### 1 カラダチェック

体組成計測マシンに立って右の結果シートを取得します。

### 2 カウンセリング

NSCA認定パーソナルトレーナーによる結果シートに沿ってカウンセリング

### 3 メニュー

### チャレンジ

オリジナルメニューをトレーナーが構成!

毎週「水」曜日 体組成計測でこちらの結果がご覧になれます。

登録番号 0000145 ニックネーム 性別 女 生年月日 年齢 29 歳  
今回測定日 2018/07/01 前回測定日 2018/05/23 初回測定日 2015/08/05

### 体成分測定

測定項目	適正範囲	今回値	前回値	初回値
身長	—	152.9 cm	152.9 cm	152.9 cm
腹囲	90未満 cm	—	—	—
体重	46.2~56.5 kg	46.9 kg	46.8 kg	45.2 kg
標準体重	51.4 kg	—	—	—
体脂肪率	20.0~30.0 %	23.0 %	24.1 %	21.7 %
BMI	18.5~25.0	20.1	20.0	19.3
筋肉量	33.1~38.0 kg	33.4 kg	32.8 kg	32.8 kg
無機質量	2.8~3.0 kg	2.7 kg	2.7 kg	2.6 kg
蛋白質量	7.1~8.2 kg	7.4 kg	7.2 kg	7.3 kg
体水分量	29.2~29.5 kg	26.0 kg	25.6 kg	25.5 kg

### \*ボディタイプ判定\*



理想的な体型です。現状維持ができるよう頑張りましょう。

### \*体成分判定について\*

- ① 体重: 下記②~⑦の成分を全て合わせて100%を表すのが体重です。
- ② 体脂肪量: 体脂肪を除いた量をいいます。
- ③ 除脂肪量: 体脂肪を除いた量をいいます。筋肉と骨質で構成されています。
- ④ 筋肉量: 体水分と蛋白質で構成され、筋力を形成する骨格と、心臓・肺などの内臓筋を構成する平滑筋を指します。
- ⑤ 無機質量: 骨と電解質を構成する成分です。
- ⑥ 蛋白質量: 水分と共に筋肉を構成する主要成分です。
- ⑦ 体水分量: 健康な大人の場合、体重の40~50%が多いです。分布を見ても、体水分量中に約10%は細胞外液、2/3は細胞内液で構成されています。

### \*部位別筋肉量評価\*



### 血圧測定

理想的血圧とは、最高血圧が120mmHg未満、最低血圧が80mmHg未満です。血圧は加齢にともない上昇します。60歳代の方は140/90以下、70歳代の方は、150~160/90以下、80歳代の方は、160~170/90以下が目標とされています。また、高血圧に分類される方は医師の指導が必要です。

測定項目	適正範囲	今回値	前回値	初回値
最高血圧	130未満 mmHg	120 mmHg	109 mmHg	107 mmHg
最低血圧	85未満 mmHg	78 mmHg	69 mmHg	61 mmHg
脈拍数	—	68 拍/分	78 拍/分	56 拍/分

### \*血圧チェック\*



### 腹部脂肪評価・代謝評価

- ・腹部肥満率  
内臓脂肪面積を皮下脂肪面積で割った比率です。
- ・内臓脂肪レベル  
内臓脂肪の進行度をレベルで表示します。
- ・基礎代謝量  
人体が生存機能を維持するための必要な熱量で筋肉量に比例します。

項目	以下	標準	以上	今回
腹部肥満率 (V.S.R.)	0.323	0.399	—	0.305
内臓脂肪レベル	5	9	11	3
基礎代謝量	—	—	—	1147 kcal

基礎代謝量 1147 kcal

## 少人数制 【3名】「セミパーソナル トレーニング」

～自分に合った  
自分だけのトレーニング法～

体組成(体重・脂肪量・筋肉量・基礎代謝等)を測定し、その結果を基にトレーナーがあなたに合ったトレーニングメニューをお届け。

マシンの使い方から実践まで完全サポート致します。運動が苦手な方や運動の仕方が分からない方におススメ!



場所: 2階トレーニングジム

## 多人数制 【8名】「上半身トレーニング」

～上半身に悩みを抱えている方～

**上半身(二の腕・胸・背中)・腹筋・体幹**を鍛えるトレーニング。**姿勢改善**や**腰痛予防**の効果も期待できます。多人数制なので、ご友人・ご家族も一緒に楽しくBODY MAKING! マットを使って行うので、お家でもできる方法を学べて更にGOOD!!



場所: 3階オーシャンビューテラス

## 多人数制 【8名】「下半身トレーニング」

～下半身に悩みを抱えている方～

**下半身(お尻・太もも・ふくらはぎ)・腹筋・体幹**を鍛えるトレーニング。**大きい筋肉を鍛えることで代謝UP効果**も期待できます。多人数制なので、ご友人・ご家族も一緒に楽しくBODY MAKING! マットを使って行うので、お家でもできる方法を学べて更にGOOD!!



場所: 3階オーシャンビューテラス

## かりゆしカンナタラソラグーナが ご提供するウェルトレーニングのポイント

Point!



SATONO  
健康運動実践指導者  
NSCA認定パーソナルトレーナー

何かを始めるには、新しいことをして見るには勇気がいるもの。不安もつきもの。パーソナルトレーナーが親身になって皆様のお話をお聞きたいします。まずはカラダチェックから!

Point!



7月25日～  
活動量計装着

せっかくトレーニングをするのだから、どれくらいカロリーを消費しているかは気になるところ。ウェルトレ開始から終了まで活動量計を装着し、活動量変化もPCの画面でチェック!

Point!



タラソ会員様をはじめ、ビジター様、ウェルトレ回数券ご購入の方が利用できるジム。ランニングマシンやエアロバイクの有酸素運動マシンをはじめ、身体の各部位を鍛えるための10種類のマシンを揃えたコンパクトジム。

トレーニングシューズをご持参いただければ下記の料金で利用可能♪(時間制限なし)

- タラソ会員 無料
- ビジター 1回200円
- ウェルトレ回数券購入の方 発行より2ヶ月 無料

トレーニングジム OPEN 10:00~22:00