

有酸素運動 (メイン) + 筋トレ + プール

- モデル 60歳代 女性
- 運 動 バイクによる有酸素運動と筋トレ、不定期にプール利用
- 期 間 11か月

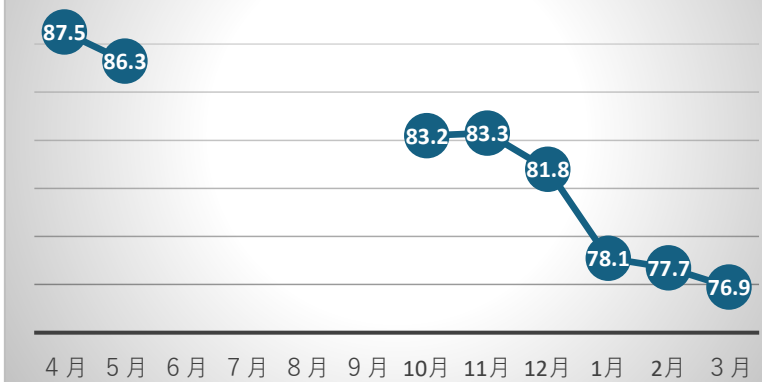
体の変化

- 体 重 −10.6kg
- 体脂肪率 −4.7%
- 脂肪量 −8.8kg
- 筋肉量 −1.7kg
- BMI −4.0

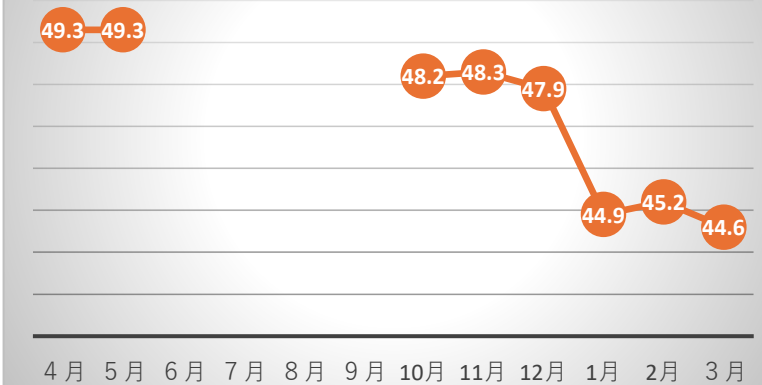
【体組成測定】

- ・ 月初めに計測
- ・ データがない月は未計測

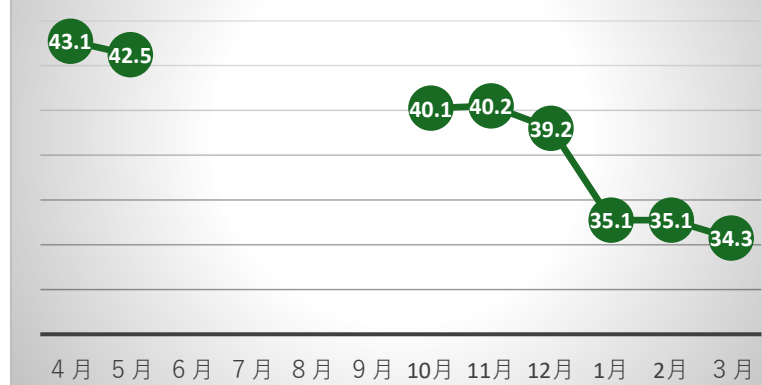
体重 (kg)



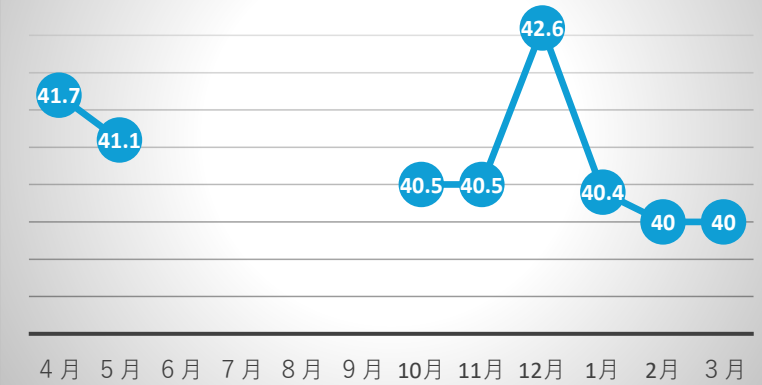
体脂肪率 (%)



脂肪量 (kg)



筋肉量 (kg)



BMI

