

◆計測項目記入表



お名前	小原正子様
年齢	46歳 (1975.10.23生)
身長	162cm

撮影日 Before 2022.6.22(水)
After 2022.8.29(月)

項目	BEFORE	AFTER
体重	53.1kg	47.8kg
体脂肪率	29.4	27.6
BMI	20.2	18.2
筋肉量		
内臓脂肪レベル	3.0	2.0
基礎代謝量	1167	1090
体内年齢	42	36
①ウエスト(へそ上3cm)	76cm	65.0cm
②ウエスト(へそ下3cm)	80.7cm	70.1cm
③ヒップ	86.2cm	84.0cm
計測位置(かかとから)	77cm	
④太もも	47.8cm	44.7cm
計測位置(かかとから)	67cm	
⑤二の腕	28.4cm	25.9cm
計測位置(中指から)	60cm	

◆計測項目記入表

お名前	マック鈴木様
年齢	47歳（1975.5.31生）
身長	191cm



撮影日 Before 2022.6.22(水)
After 2022.8.29(月)

項目	BEFORE	AFTER
体重	103.4kg	93.8kg
体脂肪率	28.7	27.0
BMI	28.3	25.7
筋肉量		
内臓脂肪レベル	14.0	11.0
基礎代謝量	2113	1972
体内年齢	59	53
①ウエスト(へそ上3cm)	108.7cm	92.5cm
②ウエスト(へそ下3cm)	101.1cm	93.8cm
③ヒップ	109.1cm	105.5cm
計測位置(かかとから)	94cm	
④太もも	64.5cm	60.7cm
計測位置(かかとから)	86cm	
⑤二の腕	34.1cm	33.1cm
計測位置(中指から)	71cm	

◆計測項目記入表



お名前	大藤由佳様
年齢	39歳（1983.4.17生）
身長	156cm

撮影日 Before 2022.6.22(水)
After 2022.8.29(月)

項目	BEFORE	AFTER
体重	59.1kg	53.2kg
体脂肪率	29.7	29.0
BMI	24.3	21.9
筋肉量		
内臓脂肪レベル	5.5	4.0
基礎代謝量	1261	1169
体内年齢	45	40
①ウエスト(へそ上3cm)	90cm	69.1cm
②ウエスト(へそ下3cm)	95cm	81cm
③ヒップ	98.4cm	93.5cm
計測位置(かかとから)	75cm	
④太もも	53.5cm	51.5cm
計測位置(かかとから)	64cm	
⑤二の腕	30.5cm	28.2cm
計測位置(中指から)	57cm	

◆計測項目記入表



お名前	大原有可里 様
年齢	52歳 (1970.1.29生)
身長	155cm

撮影日 Before 2022.6.22(水)
After 2022.8.29(月)

項目	BEFORE	AFTER
体重	65.0kg	56.1kg
体脂肪率	38.2	35.5
BMI	27.1	23.4
筋肉量		
内臓脂肪レベル	10.0	6.0
基礎代謝量	1307	1185
体内年齢	67	56
①ウエスト(へそ上3cm)	103cm	80.5cm
②ウエスト(へそ下3cm)	108cm	87.5cm
③ヒップ	102cm	91.1cm
計測位置(かかとから)	74cm	
④太もも	58cm	50.5cm
計測位置(かかとから)	60cm	
⑤二の腕	32cm	28.7cm
計測位置(中指から)	50cm	

◆計測項目記入表

お名前	遠山咲子様
年齢	51歳（1970.8.13生） ※after時は52歳
身長	162cm



撮影日 Before 2022.6.22(水)
After 2022.8.29(月)

項目	BEFORE	AFTER
体重	64.3kg	58.9cm
体脂肪率	33.1	29.0
BMI	24.5	22.4
筋肉量		
内臓脂肪レベル	6.0	4.0
基礎代謝量	1326	1262
体内年齢	56	50
①ウエスト(へそ上3cm)	86cm	77cm
②ウエスト(へそ下3cm)	96.5cm	85.4cm
③ヒップ	97.4cm	92.7cm
計測位置(かかとから)	80cm	
④太もも	56cm	52.1cm
計測位置(かかとから)	69cm	
⑤二の腕	30.5cm	28cm
計測位置(中指から)	62cm	