

暑さに負けず! 頑張ろう!!

キャンペーン! 8月・9月実施



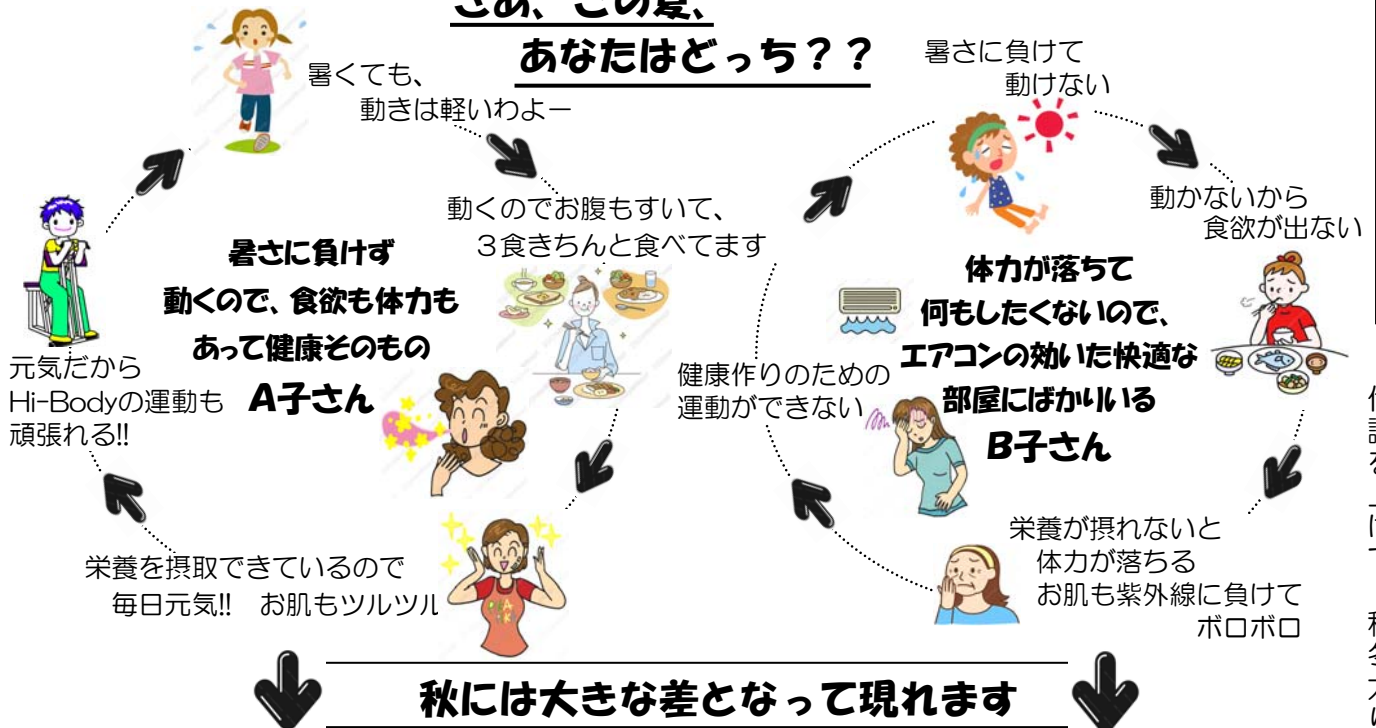
8月の標語

暑いけど 秋太りイヤ! 今運動

週に1回の運動を2ヶ月間チャレンジ!! 達成するとクジを引いて生活雑貨プレゼント!!

長〜い梅雨も明け、いよいよ夏本番。今年は、猛暑が続くと予想されています。さあ、夏の暑さを元気に乗り切るために、マイペースで運動していきましょう。

さあ、この夏、 あなたはどっち??



良い生活習慣で代謝を上げてきたA子さん

このまま、継続していくことで、秋太りの心配もありません。

「痩せる」を勘違いして喜ぶB子さん

※これは、筋肉量が減ったことが考えられます。

秋の食欲でリバウンド!!

※この時増えるのは脂肪です。

Hi-Body イベント情報!!

●継続は力なり! 2010!!
どこまでいけるかチャレンジ!!

スタートして、丁度半分が過ぎたところです。日本縦断はどの辺りまで進んでいますか? 自分のペースで楽しみながら進んでいきましょう。



●ミスHi-Bodyの発表は8月上旬予定!!
とっ〜ても 楽しみですね!!

●ジョギングボードレッスン
毎月20~22日

脳トレに筋力アップなどなど
スタッフと一緒に楽しみましょう!!



ご注意ください!!

Hi-Bodyでの怪我で 病院へ行かれる場合

Hi-Bodyでの運動中に怪我をされた場合、保険でお見舞い金が出る様になっていますが、支払い対象は保険適応の病院となっています。帰宅された後に、病院にかかれます場合は、まずはHi-Bodyへ連絡を入れて頂けるようお願いいたします。

代謝を上げて、秋冬太りをしない体作りをしましょう。夏の適度な運動で