

年末、年始にむけて

年の瀬も押し迫り、お忙しい毎日をお過ごし
の事ではないでしょうか。年末は、お仕事納めに
大掃除、それにそれに、忘年会やクリスマス会
もあり、忙しい中にも楽しさもありです。
この1年間、Hi-Bodyで元気に運動された皆さん
にとっては、この忙しさも「へっちゃらよ……!!」
なんて事でしょうけど(*^_^*)

この1年間、通ってきて頂いてありがとう
ございました。来年も、また楽しく運動して
頂けるように頑張りますので、一緒にHi-Bodyを
楽しみましょう!(^^)!

そして、来年の今頃も忙しさを楽〜にこなせる

ボディを1年かけて作っていきましょう(^o^)
「ボディ(身体)は作るもの」です。



年末、お正月の過ごし方

「Hi-Bodyは年中無休！」この言葉通り、
元旦も時短ですが営業させていただきます。
「えっ?! 正月も開いてるの?」とビックリされる方
も多い、正月営業。と、言いましても時間を短縮して
いるので、来れない方には申し訳ない!!(>_<)
運動できない方は飲食の方で調整してみましょう。

* 真剣にダイエット中の方

→油物をできる範囲で控え、夜遅く
までのだらだら飲食は厳禁です。

* 太りたくないな〜の方

→夜遅くまで飲食されるときは、カロリーが
低いメニューを選びましょう。

* 気にしない方

→年末、正月を思う存分お楽しみ下さい(*^^)v



1月の食



菜の花

春の訪れを感じさせる菜の花。ビタミンB1、B2、鉄、カルシウム
カリウム、食物繊維など、女性の健康と美容にうれしい栄養が
いっぱい緑黄色野菜です。
ベータカロテンやビタミンCも多く含まれ、寒さに負けず
頑張りたいこの季節、身体の免疫カアップに適しています。



継続はわなり! 2015

新年から、また変わります。
新しい出席カードを準備しますので、チャレンジし
て下さいね。来年を健康で美しく過ごせるように、
また、1年間頑張りますよ~!(^^)!

詳細は、新年からご案内!! お楽しみに~♥

2014年分達成賞の切は、
1月10日(土)。お忘れがないように(^o^)

新春 In-Body測定キャンペーン

恒例の、運試し付き測定
です。大吉→無料、中吉→50円、
小吉→100円と運次第で料金が変わります。
ぜひ、食べ過ぎた今、そして新たな目標を
設定する今こそ、測定しませんか?



1日~18日

イベント & お知らせ

1月~12月まで

新春バスツアー

毎年好評のバスツアー。
今年はどこでしょう…(*^^)v
楽しみにお待ち下さいね。



新春 スペシャルチケット販売

1日~31日まで

* Hi-Bodyチケット(一般の方用)

6回分
2,160円

ご家族・お友達へのプレゼントに
いかがですか?? お試し
感覚で使えますよ。



* アクアチケット(会員専用)

3回分
1,080円

プールに行ってみたい…
お試してみたい…と
いう方にオススメです。



目標 & 喜びの〇〇!!

今年は、赤いリンゴがたくさん実りました(*^_^*)
来年は、さて何が登場するのでしょうか。
ぜひ目標を立てて、達成目指して頑張
っていきましょう!(^^)!



ジョギングボードレッスン

1月

20日(火)・21日(水)・22日(木)
毎時30分スタート 15分間レッスン



普段と違う動きで、若返り☆しましょ!!

※毎月、日程は店内掲示でもご案内しています。

今月の川柳 正月過ぎから! と、先に延びる ダイエット

今年の一文字「変」

年末年始の慌ただしさも収まり、Hi-Bodyへ足を運ぶ方も増えてきたようです。店内の賑やかさが戻ってきましたよ。

さて、今年の一文字が受付内のピンクの壁に飾られているのに気付かれましたか？



『変（へん、かわる）』です。



今年も、会員のみゆきさんにしたためて頂きましたよ。ぜひ、ご覧下さいネ。

今年のHi-Bodyは、皆さんがもっともっと楽しみながら運動して、そして効果が出せるよう変えていきます。頑張ります！(^^)!

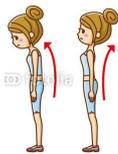
皆さんも、チョットした事で良いので変えてみませんか？ 毎朝、体重計に乗る、運動中マシンに集中する日を作ってみる、などなど…小さい事で良いのでチャレンジしてみましよう。



長年何も変えないと…脳が退化するそうです。怖い怖い…(*_*)

「姿勢の悪さ = 腹筋が弱い」じゃない?!

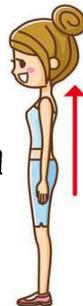
姿勢で大事なものは、骨盤とその周辺の筋肉です。太腿の筋肉など関係なさそうに感じますが、この筋肉に柔軟性がないと、骨盤を引っ張り骨盤後傾、前傾になってしまいます。



日本人に多い猫背。肩甲骨の硬さも原因の一つです。パソコン作業のような、同じ姿勢を続けられないことが大切です。

骨盤前の筋肉が硬く股関節の動きが悪くなると反り腰に。「筋トレすればOK!」

だけではなく、運動後のストレッチも念入りに(^^)



2月の食 大根



名前の由来は、大きな根を意味する大根(おおね)からです。ビタミンCが豊富で、鉄分・カルシウムも含まれています。カロリーは少なく、消化を助ける効果も有るため、ダイエットフードとしても注目されています。



♥葉付き大根はそのまま置くと栄養価が下がるので葉を切り落として二等分にし、切断面を密封して立てて保存しましょう。



イベント & お知らせ

★ 貯筋で美しく健康に

～みんなでハッピースターを輝かせましょう～

年間イベント

「とにかく痩せたい!!!」これが、皆さんの願い? 思い? ですよネ。でも思うだけでは何も変わりません。具体的に書くことで、行動が変わって効果が。ぜひ、目標を書きましょう!!

目標カード ⇒ 2～3ヶ月で達成したい目標を掲げます。

★ ハッピースター

⇒ 1kg、1%、1cmを達成できたらシールを貼って輝かせます。

※例:1kg減&2cm減⇒3枚のシールを貼ります。Mybody表にもシールを貼ります。

★ ジョギングボードレッスン

2月

20日(金)・21日(土)・22日(日)

毎時30分スタート 15分間レッスン

動きを覚えると、普段も使えますよ～

※毎月、日程は店内掲示でもご案内しています。



★ 継続は力なり! 2015

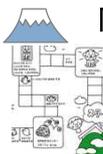
年間イベント

今年もやっています(*^^)v

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

出席カード⇒運動に来られているペースがわかります。

♥3ヶ月で15回の運動を目指しましょう。達成賞があります(*^_^*)



「どこまで行けるかチャレンジ」マップ

～今年は日本100名山を旅しますヨ～

⇒何回運動に来てる?

⇒累積消費Kcalは?

⇒何km進んだ?(1回6kmとして)が、わかります。

目標は

- ♥健康作りを目指すなら、1年間で50マス。
- ♥健康できれいを目指すなら、100マス。
- ♥筋肉をつける、ダイエット目的は150マスを、目指していきましょう!(^^)!

★ 新春の測定キャンペーンは

1月末まで

1月末まで無料です。お早目にどうぞ。

今月の川柳
今年こそ! 毎年言ってる
この言葉

脳のアンチエイジング

♥脳の若さは「ときめき」にあり
「ときめき」の元、ドーパミンなどの脳内物質は、加齢により分泌が減少し、物覚えが悪くなるなどの悪影響を及ぼします。

ドーパミン減少による脳への影響

- ・忘れっぽくなる
- ・集中力や注意力がなくなってる ??
- ・万事がゆっくりとなり反応が鈍くなる
- ・無気力になる、無力感におそわれる
- ・人と関わるのが嫌になり、社会から離れる…など



♥恋、趣味、生きがい…「ときめき」で脳の若さを保ちましょう

- ①映画やテレビで「恋をする」♥ ドン!
「ときめき」の一番は「恋をする」こと。恋愛ドラマや映画で、素敵!と思うだけで脳は活性化
- ②趣味や生きがいをもつ♥
趣味や習い事が楽しいってステキですネ。喜びや期待で胸が高鳴るのも「ときめき」。
- ③おしゃれの心がけ♥
洋服のコーディネート、髪型、メイクなどを考えていると脳はフル回転。自分を良く見せようと工夫する若々しい気持ちはGoodデス。



やっぱり、昔ながらの食べ方が1番!!

ダイエットや運動で、「筋トレ後にプロテインを摂取すると筋肥大する」というトレンドだった事が最近では普段からたんぱく質とビタミンを摂った方が運動に対する反応が良くなるという考えが基本になってきています。



「一品集中ダイエット」なども流行らなくなりました。やはり、極端な栄養の摂り方ではなく、「昔ながらの全うな食べ方が1番いい」。これは多くの方が感じているようです。朝食を食べる…など当たり前の事や、昔から日本人になじみのある発酵食品が見直されるのでは？



4月の食

玉葱

さて、わたしたちが食べているのは根、茎、葉どこでしょうか。じつは……葉デス。たまねぎの辛みは硫化アリルという硫黄を含む成分です。切ると空気にふれてこの硫化アリルの仲間の催涙性物質が発生して涙が出るそうです。



ちなみに…
天正7年(1597年)、ポルトガル船により日本に初めて上陸したのが長崎ですヨ～

★ミスHi-Body 3ヶ月チャレンジ

予告!!

こんな方…

ほんとヤバい!!

腹の肉があwww～!!

なかなか痩せられない

ダイエットって難しい…



皆さんの

悩みは尽きないし、同じ悩みを持つ方ばかり。真剣に自分を変えるなら、ぜひ一緒にやりましょう!!!!(^^)

★ジョギングボードレッスン

4月

20日(月)・21日(火)・22日(水)
毎時30分スタート 15分間レッスン
普段の運動でも使える動きをやっています。一緒に楽しみましょう(^^)

※毎月、日程は店内掲示でもご案内しています。

イベント & お知らせ

★難関はわかり! 2015

年間イベント

ただ今、「出席カード」の1～3月で15回以上来店の達成賞受付中デス(*^^)v 忘れずに。「日本100名山マップ」は、50回、100回、150回で達成賞があります。目印はコレ→→▼自己申告制(^^;)になってますので、スタッフまでどうぞ。マップ50マス達成 24名!! もうすぐ、100マスの方も出そうですヨ。

★測定期間

4月23日～30日

さあ、薄着の季節到来です。冬についたお肉は、早めに現状把握。「きっと増えてるから…」「どうせ、太ってるし…」諦めが1番怖いですよ～(;>_<) とにかく、「測定あるのみ!」です。1kg達成! 1%達成! されたら、コレを貼りますよ



今月の川柳 春服から 見えるボディに 冬の後悔

おばさん度チェック

■同世代の仲間と傷をなめ合っている?!

若い友人、年上の友人をもって、それぞれの世代のファッションや文化、考え方などに耳を傾けてみましょう。

■恥じらいを忘れてる?!

レジ周りでダラダラする。無謀な場所取り。どこでも着替える…など、マナー違反をやってしまうのはおばさん。10代、20代で考えていた「こんな事したらはずかしい、喜んでもらえる」など女性らしい優しさを失わないことも大切です。

■何事も決めつける?!

自分の事、他人の事も決めつけるのは「老化」。例えば、洋服選びで似合うのか判断することさえ面倒になっているのかも。色々なパターンを想像して柔軟に考えるのも「若返り」です。

以上、「あつ〜!」と、思う事ばかりの筆者でした(^_^;)

前号に続き、脳のアンチエイジング

♥脳を鍛えるのに年齢は関係ありません

年々増加する傾向にある「認知症」。脳の老化は避けられない…\Gガツガツしそうですが、実は脳を適度に刺激するといくつになっても成長します。

♥脳は場所によって働きがあります

*いくつかを抜粋します

思考系

高度な考えに働く
脳の指令塔

寝る前に、一日を振り返る時間を持ちましょう。

運動系

もつとも
成長しやすい

利き手と違う手で歯磨きなど

理解系

未知の物に出会うと
フル回転

*言語系

本棚を整理整頓など

*視覚系

読んだ本を再読など

100kcalの動きって?

運動や行動の100kcalを消費する時間です。

*年齢や体組成で差はあります。

卓球

50kg→29分
60kg→24分

掃除機

50kg→35分
60kg→29分

水中歩行

50kg→25分
60kg→20分

普通に歩く

50kg→38分
60kg→32分

チリも積もれば山ですネ

5月の食

じゃがいも

男爵は、粉質で加熱するとホクホクした食感。コロッケやポテトサラダなど、マッシュして使う料理によく合います。

一方、メークインはきめの細かい粘質で、加熱するとしっとりした食感に。煮くすれにくいので、ポトフなど、煮込み料理に向いています。

ちなみに…長崎県は北海道に次いで、全国で2番目の生産量を誇ります。

今月の川柳 三月後と 思い浮かべて にやけ顔

★ミスHi-Body

3ヶ月チャレンジ

予告!!

1年の間でこの3か月間は、自分の身体に本気で取り組みます。そして、Hi-Bodyも本気で応援していく期間です。

少しでも「変わった(*^*)」という喜びを味わう為には踏み出す事が大切デス。さあ、一緒にやりましょう!(^^)!

イベント & お知らせ

5月6日～
エントリー

★ 継続はかなり! 2015

年間イベント

ただ今、「出席カード」の1~3月で15回以上来店の達成賞をお渡ししています(*^*)

今年の賞品は、4種類から選べます。同じ物を揃える、または全種類揃える、などお好みでどうぞ。

次は4~7月分です。頑張りましょう(*^*)

● マップ50マス達成60名! 100マス達成 5名!!

● 皆さんも、達成したらお知らせ下さいネ。

★ ジョギングボードレッスン

20日(水)・21日(木)・22日(金)

毎時30分スタート 15分間レッスン

脳トレ効果抜群!! 普段、ご自分がやってる動きと違うって、最高デス☆ ぜひ、どうぞ。

※毎月、日程は店内掲示でもご案内しています。

5月

★ 測定期間

5月からの「ミスHi-Body」を目前にして、ぜひ皆さん

に自分の身体をチェックして頂きたいと思っています。無料測定!! ぜひ、測定しましょう(^o^)

4月23日~30日は
無料測定!!

ミスHi-Body!! チャレンジ中

*ただ今、エントリー120名!!



今年は、例年と違うことがいくつかありますが、その中の一つは『エントリー代(500円)がいる』という事です。この3カ月間を本気で取り組んで頂きたいという考えで始めました。

*個人賞増えました(^o^)

自分でたてた目標「1kg落とす」などが達成できれば、『私のミスHi-Body賞♥』。そして、In-Body測定表の体型表で「かくれ肥満」⇒「脂肪多め」、「肥満」⇒「やや肥満」など「理想」に向かってブロック移動があった方には『ブロック移動賞♥』があります。

*本気!本気!

エントリーされた方にとっては、地獄の3カ月間とまでは言いませんが、きつい3カ月間です。ここはあえて言わせて頂きますネ。「頑張ってください!!(^ ^)!!」

続! おばさん度チェック まだあります!

■がに股ドタドタ歩き

どんなに美人さんでもほっそりした体型をしていても、歩き方がドタドタしていると、かなりおばさんっぽく見えます。



■腰を曲げて、よっこらせと着席

動きが若々しい人の座り方は、膝を曲げてお尻を落とすようにストンと座ります。決して、先に腰を曲げてから座らないようにですネ。



■笑う時に人を叩く

このジェスチャーは、かなりおばちゃんっぽく見られてしまうようです。笑う時に人を叩く、手をたたくクセがある人は、なるべく早くクセを治した方がいいかもしれませぬ。

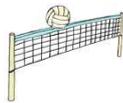


100kcalの動きって? パート2

運動や行動の100kcalを消費する時間です。

*体重別で載せていますが、年齢や体組成で差はあります。

バレーボール
50kg→38分
60kg→32分



庭の草むしり
50kg→33分



やや早歩き
50kg→27分
60kg→22分



山を登る
50kg→18分
60kg→15分

ぜひ、チリを積もらせましょう

6月の食

かぼちゃ



かぼちゃのオレンジ色はカロテンで、風邪予防などに効果があります。

収穫直後よりも収穫後約1か月頃が食べ頃です。ちなみに…日本には春作と秋作があり、冬至にはカボチャを食べる風習があります。



秋作は晩秋以降が食べ頃になるように、年末まで日持ちするという少ない野菜です。

今月の川柳

あっ減った♥ あ〜あ〜増えた〜と日々変化

★ミスHi-Body 3ヶ月チャレンジ

『マシンを何回動かせる?』に週に1回ペースでチャレンジ頂いています。

「マシンの動きに集中できる♥」と好評です。

さあ、6月は「普段の食べ過ぎに気付く」「ウエストにくびれを!」。この2つをテーマに頑張ってくださいよ〜



エントリー受付中!!



★難関はかなり! 2015

年間イベント

「出席カード」&「どこまで行けるかマップ」は皆さんの運動ペースや運動回数がわかります。

「頑張ってる」「あつ、さぼってる…」もです。ぜひ、楽しみながら運動していきましょう。

次の出席カードの達成賞は6月末です。お楽しみに。

マップ 50マス達成96名!
100マス達成12名!!



★ジョギングボードレッスン

6月

20日(土)・21日(日)・22日(月)

毎時30分スタート 15分間レッスン

できない…難しい…とあきらめてませんか? できた時の喜びは最高デス。ぜひ、どうぞ。

※毎月、日程を店内掲示でもご案内しています。



★測定期間

5月23日~31日

まだまだ「ミスHi-Body」へのエントリー受付中です。測定前に、覚悟を決めてぜひ、「エントリーする!!」と、スタッフへお伝え下さいネ。今から2か月チャレンジしましょう!!

女ごころと秋(初夏)の空

いや～な梅雨時。皆さん、「身体の調子が…」とか「出かけるのもおつくう」や「洗濯物があ…」などなど天に向かって「あ～あ」とため息がもれそうな季節ですネ。

いやっ！失礼！（^_^） Hi-Bodyレディ達は、こんな天気を跳ね除ける元気をお持ちでした。前置きはコレ位にして、今回のテーマは↓↓です。



梅雨時の健康予報

■気圧が低いと交換神経が優位に。関節炎や頭痛などの、体調変化が現れるでしょう。

気圧が下がると痛みの感覚が増すのは、血圧が上がれば心拍数も増す傾向にあって、交感神経の働きが活性化しているからと言われます。



■高気圧の勢力が張り出してくることで、ゲリラ豪雨の可能性が高くなり、熱中症のリスクも高まるでしょう。

近年の日本は、夏の空気がグッと張り出し、前線が持ちあがり日本を東西に貫いて全国的に梅雨空が広がります。湿った空気がガンガン入ってきてゲリラ豪雨などが起きやすくなっています。このゲリラ豪雨と晴れ間の日の熱中症に注意が必要ですよ。

■布団に入って30分寝られない時は、睡眠や入浴の質が落ちている可能性があります。

体内時計、光、日中の活動、適度なストレス。これらの条件が満たされていれば、布団に入って10分もあれば眠れます。もし、30分以上眠れないなら、条件の中の何かが揃っていないかも。



7月の食 アスパラガ

江戸時代にオランダから伝えられたと言われていま。長崎は、王宮に4位の土産物。2～3月



収穫される春アスパラ、6～10月の夏アスパラがあります。アスパラガスの栄養は、茹でても流出しない特徴があります。疲労回復やスタミナ増強、また利尿作用があります。



イベント & お知らせ

★ 皆さんのおかげです♥ 8周年イベント!! 7月7日(火) ★

今年も、いつもと違うHi-Bodyを楽しんで頂きたいと思います。ぜひ、ご来店下さいね!(^^)!

★ ミスHi-Body 3ヶ月チャレンジ

7月末まで

あっという間に、あと1ヶ月という時期になりました。チャレンジ中の皆さんには、イヤでもラストスパートをかけてもらいますよ～(笑)

さて、順調に効果が表れている方は 142名 チャレンジ中

油断禁物!! 『落とす事より、キープするのが難しい』 歴代ミスHi-Body語録(笑)です。



★ 継続はかなり! 2015 年間イベント

「出席カード」&「どこまで行けるかマップ」はただ今、4～6月で「15回達成プレゼント」の受付中です。シールやスタンプを貼った出席カードをスタッフまで見せて、ご希望の賞品をお伝え下さいネ。

マップ 達成♥ 50マス124名! 100マス17名!! 150マス達成 4名



★ ジョギングボードレッスン

6月

20日(土)・21日(日)・22日(月) 毎時30分スタート 15分間レッスン

普段のジョギングボードで使える動きもあります。ぜひ、一緒に楽しみましょう。

※毎月、日程を店内掲示でもご案内しています。



★ 測定期間

6月23日～30日

ミスHi-Body語録によりますと、『怖いと思って測るのをさぼると…久々測ったらスゴイことになってるの～』。チャレンジされていない方に一句、『怖くても 毎月乗ろう In-Body』ですよ～

今月の川柳 下っ腹 凹めたつもりが まだまだ凸

「夏痩せは若い時」の話です

若い頃は、夏に痩せていたのに、最近は何も
食欲がないのに



太る…

夏過ぎに



体型が崩れてる…

汗だくなのに



痩せない

こんな感じですよええ～

■理由は「ライフスタイルの変化」です

① エアコン漬けで…

体温調節機能が落ちて、汗をうまくかけず、水分の代謝が悪くなり、むくみや体重増の原因に。



② 汗と一緒に失う大切なもの…

汗とともに失われるビタミンやミネラルには、脂肪を分解し、代謝を促す働きが。不足すると痩せにくい身体に。



③ 暑すぎて動きたくない…動けない…

外出、運動でなくても活動が減ると、代謝も消費カロリーも減少します。体型を支える筋力も落ちてしまいます。



④ 夏の味覚を日々堪能。だけど栄養失調?!

冷たい物、甘い物、スタミナ料理で糖分や脂肪分を摂りすぎてカロリーオーバー。なのに、それを代謝するビタミンやミネラルは不足気味になり太りやすく。



■原因と逆の事を意識

夏太りの原因で思い当たる事はありましたか？夏に太る・むくむという方はきっと何か原因がありそうですネ。基礎代謝量は、10代半ばがピークで、その後は年齢とともに低下していきます。

8月の食 ぶどう



葡萄はなんと世界中で一番生産されている果物で、ヨーロッパにはとても有名な高品質の

ミルソと呼ばれるブドウ。取っ手サイズの小さなブドウは抗酸化の作用を持っています。老化防止、発ガン抑制の効果があります。夏バテや疲労回復、また産前産後の妊婦にも良い果物です。

イベント & お知らせ

★♥ ミスHi-Body 8月中旬に発表予定!! 乞うご期待 ♥★

★ ミスHi-Body 3ヶ月チャレンジ最終測定

7月23日
～31日

3ヶ月のチャレンジもあつと言う間に終わり、いよいよ最終測定となります。自信がある方もない方も必ず最終測定をしましょう。最終測定をされる際は①チャレンジ表 ②MyBody表 2つをスタッフまで渡して下さい。結果の入力と個人目標達成の確認に必ず必要となります。

チャレンジ
お疲れ様でした。



★ 継続はかない! 2015 年間イベント

「出席カード」&「どこまで行けるかマップ」は7月から第3弾がスタートしています。Hi-Bodyでの定期的な運動で健康GET☆そして、賞品もGET☆ダブルGETしましょう。賞品は店内に展示していますので、楽しみながら運動しましょう。

マップ

50マス144名! 100マス33名!!
150マス達成 9名



★ ジョギングボードレッスン

8月

20日(木)・21日(金)・22日(土)
毎時30分スタート 15分間レッスン
普段のジョギングボードで使える動きもあります。ぜひ、一緒に楽しみましょう。
※毎月、日程を店内掲示でもご案内しています。



★ 測定期間

7月23日～31日

『覚悟決め ダメもとで乗る In-Body』
体型や体重をキープされている方は、毎月の測定を欠かさないようです。やはり、感覚でなく数字を目で見るのが大切ですネ。ぜひ、測定して自分を知りましょう。



今月の川柳 暑い夏 昔夏痩せ 今夏むくみ

ミスHi-Body♡にインタビューしてみました(*^_^*)



5月から7月までの3か月間、チャレンジしてもらった『ミスHi-Body』に、見事に輝かれた礼子さん。皆さんが気になる「どうやって瘦せられた？」に迫ってインタビューしてみました。

■ズバリ、何に気をつけられましたか？

→「きれいになりたい」とか、そういう気持ちはなく、私の場合は生命がかかっていました。健康診断で、保健師さんに「今のままだったら成人病になります」と言われたんです。



■その事がきっかけとしても3か月間よく頑張りましたね→病気になる！健康でいる！為には、体重を落とす必要があって。Hi-Bodyを始めて4年ですが、最初の3年間のHi-Bodyで貯めた貯筋があってこそこの今年から結果だと思います。別に始めた運動にこの貯筋が生かされてる！って、つくづく実感しています。

■貯筋があって、この効果が出たんですね。

→それに、1月に立てた『-10kg』という目標。この目標に向かって、1ヶ月間で1kgずつ落とそうと思っていましたが、貯筋効果のおかげで早いペースでのウエイトダウンに自分自身とまどっている今日この頃です。



■では、礼子さんにとってこの3か月間は、目標達成のための「通過点」なんですか？

→そうなんです。まだ、2kg落とさないといけないんです。

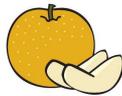
私、食事制限は全くやっていないんです。お菓子を食べる位なら、ご飯しっかり食べます。ケーキやクッキーとか食べないし、ジュースも飲みません。コーヒーはブラックです。

■これからも、効果出そうですね。

一緒に頑張りましょうね。ありがとうございました。



9月の食なし



梨は東洋系と西洋系に分けられていて、「幸水」「豊水」「新高」などが東洋系の梨です。

ナシの成分は90%近くが水分です。消化酵素を含み、肉類のタンパク質を分解する作用があります。薬効もあり、風邪で熱がありがりのどが渇くときには、熱をやわらげ、のどの渇きも止めてくれます。

イベント & お知らせ

★ 予告！ 秋のバスター 10月予定 (変更になることもあります) ★

★ はっぴースターを輝かせましょう

Hi-Bodyの店内に掲示されている大きなポスターをご覧ください。

12月末まで

かわいい女性が颯爽と歩いているはっぴーシールをあのポスターです(*^_^*)

はっぴーシールを貼りましょう！

☆に貼っているシールは、皆さんの努力の証し。体重、体脂肪率、ウエストが『1』減ると1枚シールを貼っていますよ。落ちたのに貼っていない方は、ぜひスタッフへ。まだ、貼れない…という方は、ウエスト『1』cmを目指して、お腹を締めて運動しますよ~!(^^)!



★ 継続は力なり！ 2015 年間イベント

「出席カード」で、3か月間で15回の運動。そして、「どこまで行けるかマップ」で50回毎を目指していく。それぞれ、目標を達成すると達成賞☆のお楽しみが待っていますよ。

「目標達成する&身体が変わる楽しみ」を持ってHi-Bodyへ通ってきて下さいね~(*^_^*)

マップ 50マス163名! 100マス55名!!
達成 150マス達成 12名



★ 測定期間

9月23日~30日

『もしかして.. と期待して乗る In-Body』

家で毎日体重を測っていても、体組成の変化はわかりません。先日、「体重は変わってないから」と言っていたEさん。実際に測ると筋肉↑で体脂肪↓。で、1か月間で-2.5%も落ちていたんですよ。やはり、In-Body測定デスネ。



今月の川柳
まだ残暑 腹はしつかり
初秋の兆し

★ ジョギングボードレッスン 9月
21日(月)・22日(火)・23日(水) ALL祝日

毎時30分スタート 15分間レッスン

リズムにのる、色んな動きをする。これらは脳トレやストレス発散に効果的デス(*^^)v

※毎月、日程を店内掲示でもご案内しています。



無駄な抵抗で美脚作り

先日までおこなっていたイベント『スカートウィーク』。今年も沢山の様なスカートに盛り上げて頂きました(๑) ありがとうございました。

スタッフも、この期間はスカート姿で勤務しましたが、「似合うよ〜」や「スタイル良く見えるよ〜」などのお褒めの言葉に照れながら(๑)〜水中では必死だけど、優雅に泳ぐ白鳥のように、私達も必死にお腹とお尻を締めておりました(๑) 足さばきも、普段は膝が離れるのですが、

それでは「〇〇丸見え(๑)」。膝が離れないように心がけましたよ。こういった意味では、〇脚防止にはスカートだ！と悟りました。この夏は、スカートを着る事が多かったですが、寒い冬場にはパンツ姿(ジャージが一番多い!)が多くなるので、スカートを着る機会を作って、美脚作りにムダな抵抗をやっ払いこうと思います(*_*)



「若々しい」と「老け」



貴方の周りにも、「若く見える」方がいませんか？「若く」見られる方は、きっと努力をされている。か、普段の生活で何気にそういう行動になってるのかも。

今回は、「血液&血管&血流」に注目です。



若さを保つには、栄養を身体の隅々まで送らないといけなからです。



■血液－毎日食べるもので質が違ってくる
食べ過ぎ× 腹八分目◎ 食物繊維の多い野菜◎
油もの・甘い物・アルコールには注意です。

■血管－血管を丈夫にするのは、上手な休み方。
シャワー× 湯船につかる◎

夜12時までには寝ましょう。身体のメンテナンスを促進するホルモン分泌は夜12時～午前3時頃です。

■血流－血流アップの動作と姿勢

すつとまっすぐ立つ◎ 片足重心立ち×
両足の裏を床につけて座る◎ 足組み×
後ろ足伸ばして歩幅を大きく(三角歩き)◎



10月の食

レタス



レタスの日本名は「ちしゃ(乳草)」。
約96%が水分ですが、栄養分のバランスが良く
ビタミン、カロチン、食物繊維を含んでいます。

昭和48年、長野の農協が初めて導入したレタスの真空冷却が、野菜の予冷技術の中心となっています。この技術と保冷車とを活用し、東京オリンピックの頃から急激に高まったレタスの需要に応じて、全国への出荷が可能になったそうです。

イベント & お知らせ

★ 予告! はっぴースターをキラッキラに!! 11月予定 (変更になることもあります) ★

★ 大人のバスツアー

25日(日)

リンゴ狩り&みつせ鶏ランチと
秋の三郷を堪能ツアー

「リンゴ狩り」に「みつせ鶏ランチ」、そして北山瑚周辺のサイクリングロードを半分ほど散策します。タイミング良ければ紅葉も見れるかも。最後は「まっちゃん」で美味しい食べ物をお買い物。もちろん「温泉」も選べます。今回も十分楽しめツアーです。ぜひ一緒に(*_*)



★ 継続は力なり! 2015 年間イベント

ただ今、「出席カード」7~9月分プレゼント受付中。
3か月間で15回を達成されていたら、必ずスタッフまでお申し出ください。器は4タイプから選べます。

マップ

達成

50マス 184名! 100マス 79名!!
150マス達成 24名



★ はっぴースターを輝かせましょう

12月未まで

さあ、マイナス「1」を達成して貼りましょう。

★ ジョギングボードレッスン

10月

20日(火)・21日(水)・22日(木)

毎時30分スタート 15分間レッスン

日頃と違う動きをするのは、若返りに◎!
楽しみながら若返りましょう。

※毎月、日程を店内掲示でもご案内しています。



★ 測定期間

9月23日~30日

『久しぶり 恐る恐るの In-Body』

久しぶりに測定する方は、覚悟して下さい。
きっと増えてる(+o+) そうならない為に、
定期的な測定をオススメしています。



今月の川柳 キープする! 難しさ知る 秋の本能

女性のためのヘルス&ビューティ

女性ホルモン



骨や血管、自律神経などを支え、女性らしさに関わっている『女性ホルモン』。私達女性の健康と美しさを保ち、女性の一生に大きく関わる『女性ホルモン』に注目です。

■女性らしさ

2種類あるホルモンの1つ『エストロゲン』の働きで女性らしい丸みのある身体が作られます。思春期に分泌量が増え、20歳頃から40代前半までは分泌のピーク。そして、更年期には分泌量が減り始め閉経の平均年齢は50歳で、このはさんだ前後10年間は『更年期』です。

■身体の不調は、ホルモンの乱れから?!

ホルモン分泌が安定している時は、体調も良く、元気に過ごせます。しかし、ホルモンバランスが乱れると生理周期の乱れ、生理痛などのトラブル。また、イライラしたり、落ち込みやすくなったり、肌荒れ、便秘などの症状が出やすくなります。



また、ホルモンの乱れは、ストレスや過労、睡眠不足、無理なダイエット、そして食事や生活習慣の乱れが原因とも考えられます。

■更年期は体内環境の変化

『更年期』は今まで順調に分泌されていた女性ホルモンが減り、身体に様々な変化が出てくる時期。脳の血流低下や自律神経の乱れによって、不妊やイライラ、憂うつ感などが起こります。

■健康と美しさ

女性の一生の中で、女性ホルモンの変化は今も昔も同じですが、ライフスタイルが大きく変わり長生きになり閉経後の人生が長くなりました。女性ホルモンの働きには、カルシウムが骨から溶け出すのを防いだり、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させるなどがあります。更年期だけに注目されがちですが、閉経後も健康で元気に過ごすためには、女性ホルモンの大切さを見直すことが必要です。



11月の食

みかん



なんと、長崎県は生産量が全国5位。過去に数回日本一の高値で取引されたこともあります。ミカンはビタミンCが豊富で、ミカン2個で大人の

2日分が補充できるといわれています。ミカンは繊維も多く腸内の浄化力があり、直腸がん等になりにくくします。風邪の予防にもなるし、血行も良くなるし、美しく(便秘に効果)なれるかもですね。



イベント & お知らせ

★ 予告! 年忘れツアー 12月実施 (変更になることもあります) ★

★ はっぴースター満天キャンペーン ★
とにかく星をうめな(っちゃ)!!

表題の通り、とにかく満天の星空にしたいのです。そこで、皆さん!とにかく測定して下さい。もちろん、測定料は無料!そして、先月より減っていたらシール2枚が貼れます。ぜひ、ぜひ、店内のあの大きなポスターにシールを貼っていきましょう!(^^)!

★ ジョギングボードレッスン
20日(金)・21日(土)・22日(日)

11月

毎時30分スタート 15分間レッスン

普通のJボードで使える動きもあります。ぜひ、一緒にやりましょう。

※毎月、日程を店内掲示でもご案内しています。



★ 継続はわなり! 2015 年間イベント ★

ただ今、「出席カード」7~9月分プレゼント配布中。今回もたくさんの方が達成賞をGETされます。いつも取り組んでもらい、Thank you☆です。

マップ 50マス 214名! 100マス 100名!!
達成♥ 150マス達成 36名



★ 測定期間

10月23日~31日

ハッピースターキャンペーンで
10月は測定料無料!!

『覚悟決め 乗ってみたら 意外にホッ』
増えてるから...と、測定されない方。
食べ過ぎでも筋肉が増えていることもあり
ます。とにかく、測定しないと何も見えませ〜ん。



今月の川柳
欲で食べ 後に残るは 後悔と脂肪



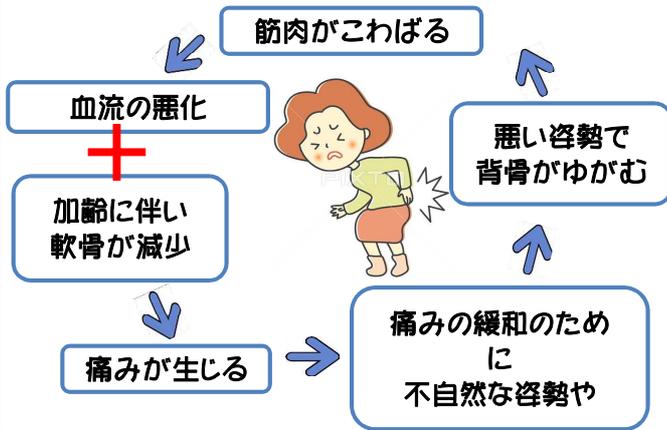
女性のためのヘルス&ビューティ

腰痛



私たちは日本足歩行なので腰椎の構造に弱点もあり、腰に多くの負担をかけています。また、秋口の寒さの時期に腰を痛めたりする方も多かったようです。寒さで姿勢が悪くなり身体もこわばりやすい季節。姿勢を正す、心身をリラックスさせる、血流をよくすることで「腰痛」を防ぎましょう。

■腰痛の悪循環



■S字型カーブの姿勢

理想的なS字カーブになる姿勢を保てれば、周囲の筋肉に負担はかかりにくく、腰痛にはなりません。ところが、猫背や胸や腹の反らせすぎ、肩の高さが傾く姿勢を続けると歪みで筋肉に負担がかかります。

■腰痛改善には筋力アップとリラックス

腰痛は生活習慣との関わりが大きいです。日頃からのケアがとっても大切。。



①筋力アップ

痛みがひどくつらい時は安静が一番!! でも痛みがやわらぎ動かせる時は、適度な運動で血行を良くし、背骨や腰を支える力を取り戻しましょう。

②姿勢をゆがませない生活

あごを引き、お腹をキュッと引っ込め、肩の力を抜いて正しい姿勢を保ちましょう。座りっぱなしなどにならない事も大切です。

③身体を温めて血行促進

冬なら41~42℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かり身体の奥から温めるのも効果的です



12月の食

いちご



長崎県の産物として知られるイチゴ栽培は、明治時代から始まっています。生産量は全国4位。1830年~1843年頃、オランダ人が初めて長崎に持ち込みました\(\o\o)/!



苺は、ビタミンCが豊富に含まれている果物。中位の大きさなら5~6粒で1日の所要量(100mg)です。苺は、風邪予防や美肌効果に期待でき、血を作るビタミンといわれている「葉酸」も豊富に含まれ、貧血予防にも効果的です。



今月の川柳

クリスマス

頭に浮かぶは

ごらそうかな

イベント & お知らせ

★ 予告! 来年1月10日から、出席カードやマップは新しくなります ★

★ はっぴースターを輝かせましょう ★

今年の1月にスタートして、皆さんの思いのこもった目標の数値と頑張られた結果をシールにして載せてきました。

いよいよ、12月末には満天の星空に輝くのでは...という期待があります。最後の測定で、笑って年を越せるように、頑張ってください。

★ ジョギングボードレッスン

20日(日)・21日(月)・22日(火)

12月

毎時30分スタート 15分間レッスン

普段も使える動きやっています。それに...いつもと違う動きで若返り★!(^ ^)!

※毎月、日程を店内掲示でもご案内しています。



★ 懸念はかない! 2015年間のイベント

さあ、このチャレンジもあと残すは1ヶ月です。決してラストスパートはいりません。多忙な年末、ストレス発散に、いつものペースでいらして下さい。

マップ達成 50マス 236名! 100マス 115名!!
150マス達成 43名

おめでとう!!

★ 測定期間

11月23日~30日

『測定は 通知表の ドキドキ感』

毎回わかっているのに、測定結果を見る前はなぜか...ちよつとだけドキドキ

だって、『減ってて~!!』って願望ありますもんネ。

