



美しさを意識して☆

## 姿勢美人

### ★立ち姿の美しさ

街中を歩いていて、通りすがりに「きれいな女性だなあ〜」と思わず振り返る時がありませんか？都会に行くほど美しい人が多く、田舎者なのでキョロキョロしています(笑)そして、その方々に共通して言えるのは『立ち姿、



歩き姿がきれいであること』ですね。

### ★すぐにできるきれい作り

若く見える、きれいに見えるなどには色々な要素がありますが、『今日からでもできるきれい作り』として『姿勢』を意識してみましょう。『何かに取り組み姿勢…』も大切かもですネ

美シリーズ  
2つ目!! デス

## 二十四節気 (にじゅうしせっき)

啓蟄 (けいちつ) 3月6日

『啓』は「ひらく」、『蟄』は「冬眠」の意味。冬籠りしていた生き物たちが春の訪れとともに出てくる時期です。新しい季節に向け、ビタミン(野菜・果物)をしっかり摂ってイキイキとした毎日を送りたいですね。

春分(21日) 昼の長さや夜の長さがほぼ等しくなります。



## 所変われば美人も違う

白人と日本人の美的感覚の違い。 **顔の大きさ**

**日本** 「八頭身になれる小顔が美しい」ようです。顔が小さく八頭身のスタイルが良い女優さんに憧れるものですネ。小顔にするグッズなども人気です。

**白人** 「特にこだわりがない」ようです。顔の大きさに対して関心がないようで日本人に「小顔でうらやましい」と褒められても意味がわからない人が多いようです。

今月の川柳  
気が抜けぬ  
あっと言う間の  
一ヶ月



やるなら  
楽しい方がいい

## イベント & お知らせ

毎年の恒例となっていました『3ヶ月チャレンジ』。形を変えながら今までおこなってきましたが今年ガラッと変えます。『入会した時の気持ちをもう一度思い出して頑張ってみませんか?』中だるみがない! 本当に集中できる! 『1ヶ月間チャック』。皆で頑張っていきますよ~!(^\_^)!



### 1ヶ月チェック 3月1日(木)~31日(土)

入会した時の気持ちをもう一度思い出して

3月に頑張ってもらいたいので、まずは今の身体を知るところから。2月と3月は無料測定です。ぜひ、この機会に測定して、目標を持って運動生活、日常生活を送ってみましょう

**体質改善は3週間でOK**

体質を変えるためには、ちょっと頑張りが必要です。頑張っているかは自分で自分自身をチェックします。

「宿題チェック面倒くさ〜い」わかります。でも、残念ながら「チェックされなければできない、しないのが人間」です(´-`); 3月に頑張っ、この春夏をステキに過ごしていきたいですネ(^\_^)



### 継続は力なり!! 2018

出席カード→運動ペースがわかる。達成賞を展示しています。1月~3月分の達成賞受付が11日(日)からスタートです。「賞品、どれにしようかなあ〜(´^`)」

マップ → 何回来てる?がわかる。現在、50回達成4名です。自分のペースでOK。達成したらスタッフまで 達成賞あります★



### ジョギングボードレッスン

20日(火)・21日(水・祝)・22日(木)



15分間! っってあっと言う間。考え事もできないし、動きに集中するからでしょうネ。消費カロリーもアップしますので3月はぜひ受けてみましょう。

