



**食欲の秋と乙女心**

食べて痩せられればなあ・・・にチャレンジ

☆10月の大イベント!! 1ヶ月チェックで理想体型に向かってこの秋ひと踏ん張り☆

**夏バテがない世代**

Hi-Bodyに来られている世代の方は、「夏はバテないようにしっかり食べた」という方が多く夏バテなどなかった様です。これは、暑い夏を元気に過ごす為にとっても大切なことです。ただ、エアコンの効いた部屋で冷たい物を食べたり、暑さのせいか動くことが減ったりで、代謝が落ちているかも・・・。

**実りの秋！秋の食欲！**

夏太りを感じている方も多いようですし、この『実りの秋、食欲の秋』にあえて自分自身をチェックして『-1kg』を目指してみましよう(へへ)

これ、乙女心

いつやるの？  
今です!!

**マイナス1kg！にチャレンジ**

「1kg増えるのは簡単だけど・・・落とすのは大変(>\_<)」  
そうですね～ほんと、難しいですね。だけど、食事や生活習慣を見直すことで落とすことも可能です。

1ヶ月間だから頑張れそうですね。

**みんなでマイナス240kg☆**

この1ヶ月間は、周りの方皆さんが頑張っています。1人ではないから、やれそうですね。

食べないダイエットは  
おすすめしません。  
食べたらずく！が  
キレイを作ります。



**二十四節気 (にじゅうしせっき)**

**【霜降 (そうこう)】**

10月23日

秋が一段と深まる頃。朝晩の冷え込みが厳しくなり、初霜が降りることも。コートや暖房器具の準備など冬支度を始めます。秋の夜長も楽しみましよう。

**【寒露 (かんろ)】 10月8日**

晩夏から初秋にかけて冷たい露が野草に宿ります。空を見上げてみましょう。昼間は秋晴れ、夜は月が輝いています。秋の清々しい趣を感じられます。



美シリーズ  
9つ目!!

**所変われば**

**美人も違う**

**脚的 美的感覚の違い**



**日本**

**長い脚に憧れる**

美脚の定義は日本も欧米も同じ様子。でも気にする事が違って、日本人は足の長さこだわっている。

**白人**

**真っ直ぐな脚!**

細くて長い脚は美しいが、脚の形にこだわりの。O脚や内股、X脚を嫌がります。



今月の川柳

秋だけ

今こそ落とす

体脂肪

やるなら  
楽しい方がいい

**イベント & お知らせ**

**「-1kgを目指しましょう」 10月のみ 貴方の脂肪 買い取ります!!**

1ヶ月間、自分自身をチェックして『-1kg』を達成しましょう。減った『-1kg』はHi-Bodyが買い取ります(へへ)

**1 継続は力なり★ 2018 年間イベント**

**1 出席カード**

7～9月(第3シーズン)の達成賞受付中です。  
“15回来れていない・・・”という方、9/30までの目標として頑張ってみませんか? 受付〆切 10月10日(水)

**2 脂肪を何kg落とせるか?**

～日本のお城シリーズマップ～

現在までの達成者です。なんと! 50回は179名も!(^^)! こんなに沢山の人が達成されてスゴイです。100回-85名、150回-39名。プチ達成賞も好評です。どんどん、進みましょう(笑)

**3 ジョギングボードレッスン 10月**

20日(土)・21日(日)・22日(月)



毎月、違う動きをする → 脳が若くなる! → 身体が若くなる・・・はず(笑) 皆さんの『見た目マイナス10才』の為にレッスンです。ぜひ、やりましよう☆

**4 測定週間 9月23日(日/祝)～30日(日)**

『In-Body いつやるの? 今お得!!』

家庭の体重計ではわからない事が正直に出ます。測定料は無料です。このチャンスにぜひ自分の身体を知りましよう。

