



測定のススメ

「今の自分を見つめよう！
2019」と「1ヶ月チェック」
もスタート

In-Body測定器。正式には、体組成測定器といいます。この機器は体重や体脂肪率以外にも様々な数値を測定しています。その中の1つ。基礎代謝は「生命を維持するのに最低限必要なエネルギー」で年齢が上がると下がってきます。また、身長・体重によって差がありますし、女性は男性に比べて低いです。運動をする事で基礎代謝は上がってきますので、運動の効果がチェックできますよ。



代謝を上げる

運動効果が出た方が筋肉量ってそんなに増えていないのに、身体がよく動く、軽くなったと言われます。私たち世代は、強度が高い筋トレやサプリメントなどを摂取しなければ大幅な筋肉量の増加はできません。皆さんにとって大切なのは筋肉の運動性(使い方)がうまくいってる事です。姿勢が悪いと本来使う筋肉が使えず、固まり、代謝が落ちたままに。エネルギー消費を上げるには正しい姿勢で無駄なく筋肉を使う事ですネ。



二十四節気 (にじゅうしせつき)

【啓蟄 (けいちつ)】 3月6日

大地が暖まり、冬眠していた虫たちが春の訪れを感じ土から出てくる頃です。まだ寒さもありますが一雨ごとに気温も上がり、日差しも暖かくなります。冬場にため込んでしまった老廃物をデトックするにはこの時期店頭に並びだす山菜がおススメです。



【春分 (しゅんぶん)】 3月21日

春分といえば牡丹餅ですが、先祖を敬い、自然を慈しむ日として有意義に過ごしたいですね。

3月のつまみ

テーマはバラバラですが、その月の事をおつまみ程度に掲載中



おひなまつりは、季節の節目や変わり目災難や厄から身を守り、より良い幕開けを願うための節句が始まりとされています。お祭りではなく、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾るのは昔の人形や流し雛の風習の通り、お雛様に女の子の穢れ(けがれ)を移して厄災を引き受けてもらうためです。

卒業式。教育課程を修了したことを認定してお祝いする式典で日本と韓国だけの風習です。現在の形になったのは、明治10年頃です。



今月の川柳

わが身知り

あちやくと反省

やるしかない

やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

ハイボディの大イベント☆「1ヶ月チェック！」をおこないます。ぜひ、1ヶ月間の生活習慣改善に取り組んでいきましょう。身体は正直です。行動を変えれば数値が変わってきますよ～。ただ今、測定中!!

1 継続は力なり★ 2019

年間イベント☆

1 出席カード (1シーズン3ヶ月間の4シーズンあります) 今年の達成賞を展示しています。今年は、3シーズン頑張れば・・・という賞品もあります。よ～く選んでみて下さいね。第1シーズン(1～3月分)の受付は4月1日からになります。



2 脂肪を何kg落とせるか？

～日本の駅シリーズマップ～

さあ、何駅まで進まれましたか？ それと、脂肪燃焼量は何kgでしょう(笑) まずは、50回 脂肪2.1kg消費を目指していきましょう。達成の方へはプチ達成賞がありますので、スタッフお声かけ下さいね。



「出席カード」は1シーズン毎、「日本の駅シリーズマップ」は目標達成時点で、それぞれに達成賞があります。こちらも楽しみに運動してくださいね～ 詳しくは、店内POPをご確認下さい。

ジョギングボードレッスン 3月

20日(水)・21日(木/祝)・22日(金)

「最近、レッスンが楽しい☆」と言われた方ですが、最初はついていけなかったのが、毎回参加してきて出来るようになって楽しくなった様子です。さあ、皆さんも～☆☆



測定週間 2月23日(土)～28日(木)

『自分を見つめよう』

「自分を見つめよう！2019」がスタートします。11月に1年の効果を確認するには、2月にまず測定ですよ～

