



## 測定のススメ

今の自分を  
みつめよう！2019

Hi-Bodyのテーマは、ずばり「痩せる！」ことで、適正な体重を維持することです。適正な体重維持が、関節や靭帯への負担や内臓機能の適正化へつながります。適正な体重を維持するポイントは、栄養バランスのとれた食事を適量、規則正しくとることと適度な運動を続ける事です。「いつの間にか増えてる・・・(汗)」という事がないように、定期的に測定して身体の変化に早めに気づきましょう。



## 体型分析

In-Body測定でわかること

身長と体重は、幼少期から測定してきて成長のバロメーターでしたね。これから健康のバロメーターとしてプラスされるのは、体脂肪量や筋肉量、そして体脂肪率やウエストヒップ比です。体脂肪はエネルギー保存庫。保温や脂肪代謝、ホルモン代謝などに重要ですが、多すぎると生活習慣病の要因に。また、体脂肪率とBMI値から、「理想体型」や「隠れ肥満」などの体型もわかります。さあ、自分を見つめましょう！

## 二十四節気 (にじゅうしせっき)

【清明 (せいめい)】4月5日

新芽が息吹き、蕾が膨らみ花が咲き、小鳥がさえずる。様々な生き物が生き生きと清らかになる頃です。暖かい春風に乗ってツバメもシュートと飛んでいます。『春になったな〜』と感じます。季節の変わり目は過ぎましたが、ストレスには『新玉ねぎ』がオススメです。



【穀雨 (こくう)】4月20日

穀物の種まきに必要な雨が降る頃です。日ごとに木々の緑が鮮やかになっていき、銀杏も芽吹く頃ですネ



## 4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



入学式は、学校に入学する事を許可し、そのお祝いをする式典のことです。日本では春の行事。明治33～34年に小中学校が4月入学となりますが、帝国大学や旧制高校は大正時代まで9月入学でした。

ゴールデンウィークは、一説では日本映画界の造語と言われています。ある映画が、今のGW期間中に上映されたところ、お盆やお正月よりも興行成績が良く、



ラジオのゴールデンタイムにひっかけて「ゴールデンウィーク」に。以前は「飛び石連休」でしたネ(笑)

今月の川柳

平成で

増えたものは

年と脂肪

やるなら  
楽しい方がいい

## イベント & お知らせ

ただ今、「1ヶ月チェック！」の最終測定中です。この1ヶ月間の効果を確認しましょう!!  
また、店内には、皆様の頑張った効果を掲示しています。ぜひ、ご覧下さいネ



### 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) 第1シーズン(1～3月)の

達成賞の受付が4月1日から始まります。皆さん、スタッフに出席カードを見せて下さい。今回は、3回分まとめるともらえる賞品(継続賞⑥)もありますので、考えてみて下さいね。

受付期間☆ 4月1日(火)～19日(金)



2

脂肪を何kg落とせるか?

～日本の駅シリーズマップ～

店内に「来店回数と消費する体脂肪量」を掲示しています。今、どれ位の体脂肪を燃焼しているのかちょっと見てみて下さいね～

また、50回を達成できている方はマップをスタッフへ見せて下さい。プチ達成賞があります。今年の方も美味しいですよ(笑)



「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。こちら楽しみ運動してくださいネ～ 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 4月

20日(土)・21日(日)・22日(月)



### 測定週間

3月23日(土)～31日(日)



### 9連休(4月28日～5月6日)について

改元に伴う祝日で、今年は弊社もこの9日間は日祝日の営業時間となります。(10時～18時)  
また、5月分の月会費は、5月7日(火)に引落しさせていただきます。ご注意下さい。(通常 4/27)