



測定のススメ

今の自分を
みつめよう！ 2019

今年も半分が過ぎます。年始に「今年こそ体重を！」
思いながら、あっという間に半年過ぎて・・・という方も
いらっしゃるのでは?? さあ、皆さん☆ここで一度、
自分を見つめて頂こうと思います。体重を毎日測って
いるから大丈夫！ もちろん、健康のバロメーターと
体重は大切ですが、中身はどうで



しょう?? In-Body測定では、
「二の腕」、「胸周り」、「お腹周り」、「太もも」の脂肪の
厚みがみれます。たかが1mm、されど1mm
です。ぜひ、体重計では測れない脂肪の
厚みを確認しましょう。



脂肪の厚み



In-Body測定の「脂肪の厚み」は、
皮下脂肪の事です。皮下脂肪は、1度つくつと
取りにくいのが難点ですが・・・、だからと言って
諦めたら増えていくものです(>_<)

- ①筋肉量アップで代謝を上げて、脂肪をつきにくくする。
- ②動かしている部位は、脂肪が付きにくくなります。
- ③定期的な有酸素運動。Hi-Bodyの運動でOK☆
- ④食事への意識を高める。身体は食べ物で作っています。



①～④以外にも、「脱皮下脂肪作戦！」
はありますが、今おこなっていることを
やり続けることです。頑張りましょう!(^^)!



二十四節気 (にじゅうしせっき)

【小暑 (しょうしょ)】 7月7日

うっとおしい梅雨が明けて、雲の隙間からの陽射しが
強くなる頃。風も熱風を帯びて夏を感じます。
暑中見舞いを出すのはこの頃からです。



【大暑 (たいしょ)】 7月23日

「今日も暑いですね」の言葉が飛び交うほど、
とにかく暑い頃です。エアコンとは上手に付き合い冷え
すぎないように心がけましょう。



【旬の食材】 うなぎ 蒸し暑くても食欲を
そそる夏バテ防止のスタミナ食です。



7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



七夕は、季節の節目を意味する五節句の1つです。中国から
伝わった行事、織姫と彦星の星伝説、そして秋の豊作を祈る

日本の神事が結びつき、今の七夕
行事につながったようです。



海の日 時は明治9年、明治天皇が初めて船
に乗られた日。長く「海の記念日」でしたが、平成7年に
「海の日」となります。日本は四方を海に囲まれ、海なく
して日本の繁栄はありません。海の恩恵に感謝ですネ。
夏休み 明治14年から始まり、正式には「夏季休暇」。
長期休暇があるのは子供だけ。うらやましいですね(笑)

今月の川柳

夏が来る

見せる前に・・・と

絞り込み



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

暑くなると、だらけてしまいがち。Hi-Bodyに来られた時は、背すじピッ! ☆ 鏡のラインで姿勢チェックもどうぞ。😊

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2シーズン(4～6月)の

達成賞の受付は7月1日から19日までです。新しい賞品が
入っていますので、じっくり選んでくださいね。



7月19日を過ぎてからの受付はできませんので、ご注意ください。

2

脂肪を何kg落とせるか?

～日本の駅シリーズマップ～

皆さん、それぞれマイペースで進まれていると
思います。継続のコツは無理がない事です。
ご自分に合うペースをみつけていきましょう。
50回、100回、150回の枠に到達された
ときは、プチ達成賞あります♥ スタッフまで。



ジョギングボードレッスン 7月

20日(土)・21日(日)・22日(月)



15分間ですが、マシンをしながらのレッスンなので
いつも以上に汗が出ること間違いなしです。
「動いたあ～！」という爽快感、気持ちいいですよ。



測定週間 6月23日(日)～30日(日)

『脂肪厚 減って嬉しや 自分誉め』

体重だけでなく、脂肪厚が1mmでも減っ
たらスゴイことです。ぜひ、効果を確認して
みましょう☆

