



測定のススメ

今の自分を
みつめよう！2019

残暑はまだまだ続いています、皆さんは定期的に運動されているので、元気にお過ごしのことと思います。なぜ、皆さんは元気なんでしょう？
動く→身体がエネルギーを欲する→食べる→身体に栄養がいく→動ける の繰り返しですね。この流れ、筋肉をつける事と同じです。ぜひ、流れを崩さないようにしたいものですね。筋肉ばかりを取り上げると、身体を動かす司令塔の脳、身体を支えている骨、栄養を運んでくれる血管、食べた物を栄養にしてくれる消化器などから怒られそうですが、元気の源！筋肉量！をぜひ確認してみてくださいね。



Hi-Bodyのマシンは？復習です

ご入会時に、Hi-Bodyのマシンの特徴をスタッフから聞かれたと思います。さあ、今月は復習です。〇〇の部分を書いていきましょう。正解はスタッフに尋ねてくださいね～
Hi-Bodyのマシンは〇〇式マシンです。特徴は、
①小さい力でも動くので、気軽に運動できます。
②押す/〇〇、上げる/〇〇る、両方に負荷がかかるので、表裏の筋肉が同時に鍛えられます。
③〇〇痛が起りにくい。
④動かす〇〇〇〇によって負荷が変わります。これからも、安全に効果的に使っていきましょうね。



二十四節気 (にじゅうしせっき)



【白露 (はくろ)】9月8日

まだまだ暑い日が続きますが、秋らしい風を感じます。春に産まれたツバメが南に向かって飛び立つ頃です。

【秋分 (秋分)】9月23日

昼夜の長さが同じです。季節の変わり目で夕方の気温は下がってきます。過ごしやすい分、体調を整えましょう。

【旬の食材】ナス

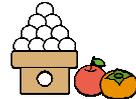


日中の残暑と朝晩の気温差から、実が引き締まったおいしいナスができます。ポリフェノールを摂るには、皮をむかない調理がおススメです。

9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・・・

中秋の名月は、別名「芋名月」です。五穀豊穰を願う稲の収穫に感謝します。美しい月明かりの下に満月の様な「月見団子」と旬の食物を供えて、美味しさとパワーを頂きましょう。



彼岸は、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。でも、春分と秋分は同じ気候ではなく、秋分の方が気温は10度も高いんです。季節によって感じ方には違いがあるものですね。運動と休養をバランスよくおこない夏の疲れを早めに取りましょう。



今月の川柳
筋肉増
代謝アップで

やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

はいはい、1ヶ月チェック☆スタートします!! 今回は、筋肉量+0.5kgを目指していきます。筋肉量アップで代謝をあげて、ますます元気になりましょう。また、握力測定も行います。ぜひ、筋力チェック!!



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)

第3シーズン(7～9月)の最終月です。

冬場にむけて、太りにくい身体をつくる為に、今のうちに筋肉を増やして、代謝を上げておく必要が。さあ、頑張って運動しましょう。目標は、7～9月で15回ですよ～



2 脂肪を何kg落とせるか? ～日本の駅シリーズマップ～

皆さんのマップの塗り方が様々で「すごいなあ」と感心しています。月で色を変える方、色の順番を決めてルール通りの方、10回毎に変える方など。他にも色々あるんだろうな～ そういえば子供の頃、塗り絵が大好きでした(笑)



ジョギングボードレッスン 9月

20日(金)・21日(土)・22日(日)



最近好評なのは、足は普通に歩きながら、手を左右違うように動かすこと。簡単そうで難しく、でもそれが面白いのです。ぜひ、楽しみましょう☆

測定週間 8月23日(金)～31日(土)

『測定で 筋肉チェック 忘れずに』
筋肉は運動のためにあるのではなく、生活をするために必要なものです。ぜひ、測定で筋肉量をチェックしましょう。



若さゲット☆