



測定のススメ

今の自分を
みつめよう！2019

朝夕がめっきり涼しくなって、秋を感じるこの頃ですね。昼間はまだまだ暑いですが、以前と比べると過ごしやすくなりました。そう！いよいよ運動の秋！皆さんは、運動はバッチリなので、「涼しくなったらあそこに出掛けたい☆」とか、「ココを片付けよう☆」「美味しい○○を食べに行くの☆」とか、この時期だからこそ、身体を使ってできる事を思いっきりやりましょう。元気で動けるって、ホント素晴らしい☆と実感できる秋にして頂きたいです。長くなりましたが、元気の源筋肉量のチェックもお忘れなくですなえ～(笑)

復習です!! 筋トレの効果って何？

今回もご入会時にお話した事を思い出していきましょう。筋トレで筋力がアップすると

- 1.基礎体力がアップ。疲れにくくなります。
 - 2.基礎代謝が高まり、脂肪を燃やせる身体に。
 - 3.血行がよくなります。
 - 4.肩こりや腰痛が改善されマス。
 - 5.骨を強くして骨粗鬆症などの予防になります。
 - 6.神経系が活発になり、様々な病気になりにくくなります。
- 他にも、姿勢が良くなった。若く見られるようになった。食生活がよくなり健康になった。など感じていらっしゃるようです。よし！これからもFight!!

二十四節気

(にじゅうしせっき)

【寒露 (かんろ)】10月8日

初秋の野山に宿る冷たい露を寒露といいます。秋晴れの日が続き、空気が冷たく澄んで夜空もきれいです。

【霜降 (そうこう)】10月24日

草木の露が寒さで凍り霜になり、地面にも霜が降り始める頃です。動物たちの冬支度が始まる頃です(笑)

【旬の食材】新米

秋は美味しい旬の食材がたくさん。特に日本人の主食お米は格別に美味しいものです。ピカピカに輝く新米をこの時期に味わいましょう。

10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・・・

体育の日は、ハッピーマンデー制度で10月の第2月曜日ですが以前は10月10日(ハイボディウーマンズの方はご存知でしょう(笑)) 1964年の東京オリンピック開会式の日でした。過去の統計から晴れが多く、なんと開会式前日の雨模様からの晴れに。奇跡ですね☆ その後、1966年に「スポーツに親しみ健康な心身をやしなう」の主旨で祝日になりました。

即位礼正殿の儀(10月22日)。即位した天皇が日本国内外に即位を宣明する儀式です。式後は国民に広くご即位をお披露目するための御列(パレード)があります。

やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

9月の『1ヶ月チェック』お疲れ様でした。今回は初めて『筋肉量+0.5kg』を目指して頑張ってくださいました。「階段では太ももを意識する」など、今回、取り組まれた事は『元気に動く!』、そして『代謝を上げる!』という事につながっています。これからも、普段からご自分の身体にちょっぴり刺激を与えていきましょう☆😊

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)の達成賞の受付は10/1～19まで。15回来店されている方は、スタッフまで出席カードを見せて下さい。今回、新しい賞品が入っているし、お楽しみ☆継続賞☆もGETできますよ～

2

脂肪を何kg落とせるか? ～日本の駅シリーズマップ～

『継続は力なり!!』という言葉の通りですが、私たち女性は忙しい毎日を過ごしています。なかなか継続する事は難しいものですね。ちょっぴりの頑張りが必要ですが、通いながら無理なく通えるペースを見つけていきましょう。

ジョギングボードレッスン 10月

20日(日)・21日(月)・22日(火/祝)

できない事ができるようになった時に嬉しかった・・・子供の頃には日々そうだった事を思い出します。ぜひ、レッスンでできる事を増やしていきませんか？

測定週間 9月23日(月)～30日(月)

『筋肉より 気になるのは 体重か・・・』

乙女心はそうなのですが・・・。筋肉は裏切りません(笑) 貴方を元気にしてくれること間違いなし! です😊

今月の川柳

増税と

体重増に

心引き締め