



測定のススメ

今の自分を
みつめよう！2019

あっという間に令和元年も最終月。本当に早いですね！さて、2月にスタートした「自分をみつめよう2019」もいよいよ**締め**の測定を皆様におこなって頂いています。測定後は、今年2月と比較して体重がマイナスになっているかな？とチェックして下さいね。また、体脂肪は？ お腹周りのサイズは？

他の部位もぜひ確認してみましょう。もしプラスになっていても「今が健康なのは、1年間運動をやり続けた自分がいるから、今！健康で元気でいられる☆」というスゴイことなのです。この1年間、頑張った自分をぜひ誉めましょう。今年最後の**自分見つめ**です。ぜひ、In-Body測定をしましょう🙌



二十四節気 (にじゅうしせっき)

【大雪 (たいせつ)】12月7日

師走に入ると本格的な冬の訪れを感じます。木々や平野にも雪がうっすらと積もり、冬景色が見られます。

【冬至 (とうじ)】12月22日

1年で一番日が昼が短く、夜が長い日です。この日が過ぎると昼が長くなっていくので嬉しくなります(笑)

【旬の食材】

冬至には、「運がつく」と言われる「みかん」「れんこん」「かぼちゃ」を食べて無病息災を願ってきました。「かぼちゃ」には「ん」がありませんが、南瓜(なんきん)と呼ぶ事からきているようです。かぼちゃは食物繊維やビタミンたっぷりですよ～



12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・・・

お歳暮の歳暮は、もともと年の暮れを意味する言葉でした。それが、その年にお世話になった方々へ贈り物を持参して回る習慣の言葉になり、やがて贈答品そのものをお歳暮と呼ぶようになりました。

年の瀬には、鏡餅、門松、正月飾り・・・と何かと忙しいですが、新しい年を迎えられるよう丁寧に準備したいものです。**大晦日**には全ての支度を終えて**除夜の鐘**を静かに聞きたいですね。除夜の鐘は108回。これは、人間の百八つの煩惱を清めることや1年が十二ヶ月の「12」、二十四節気の「24」、季節をさらに区切った七十二候の「72」を足した「108」からきていると言われています。



今月の川柳

大掃除

カロリーアップと

クリーンアップ



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

11月23日
～12月6日

今の自分をみつめよう！2019 2月は始めの測定、11月は締めの測定
さあ、1年間の効果を確認しましょう。

測定回数、1年間の効果によって表彰があります。測定料無料期間中にIn-Body測定をしましょう。

- 1 ワンダフル♥♥♥賞 測定回数10回以上
- グッド♥♥賞 測定回数6～9回
- 2 クリア賞 測定回数4回以上
- 3 2月と11月の体重を比較してマイナスの方

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)
さあ、いよいよ最終月です。師走というだけあって、色々忙しい時期になりますが、Hi-Bodyの運動は☆30分で終わります☆普段着でできます☆お出かけの「ついでに運動」でいらして下さいね😊



脂肪を何kg落とせるか？
～日本の駅シリーズマップ～

忘年会・Xmasなどで美味しい食事やお酒を飲む機会が増えてくる頃ですね～ 心配なのは、皆さん同じだと思いますが、体重・・・😞
食べた分は、しっかり運動で消費していくしかないですね。12月はしっかり動きましょう!!



ジョギングボードレッスン 12月

20日(金)・21日(土)・22日(日)



マシンをしっかり使って、さらにジョギングボードでもしっかり動く！消費カロリーが上がるので、この時期おススメです。さあ、一緒に楽しみましょう。

測定週間 11月23日(土)～12月6日(金)

『1年間頑張った！と自分誉め』
測定イベント中です。ぜひ、この機会にご自分の身体を知るために**InBody測定**しましょう🙌

