

(XO) > (O) ♡



物語の目標達成には「やせグセ」

皆さんの「ハイボディ物語」がスタートしています。3月は体重キープ！測定が楽しみです。年末に、皆さんの物語がハッピーエンドになるように、今から「やせグセ」をつけていきましょう。

● 「プチ」を続ける

「甘い物がマン！」は「チョコ2個まで」や「夕飯後にお菓子を食わない」などに。「テレビは横にならず、座って見る」など簡単なことを続けていきましょう。

● ハイボディではハードに動く

筋トレでは使っている部位を意識したり、「ここを締めたい！」という部位のマシンではハードに動いたり、メリハリをつけて運動しましょう。



頑張る！



痩せた自分をイメージしましょう。そして、いつもの習慣をやせグセに変えましょう。

● 小さな「できた！」の積み重ねです

「歯磨き中はつま先立ち」や「家でストレッチ」、「階段を使う」など、できた事で自信が付き「痩せる」事にも楽しく取り組みます。

● よく噛んで食べすぎ予防

食べ過ぎを防止するには、一口30回以上を目安によく噛んで満腹中枢を働かせることです。「早食いは大食いの人」ですね。

● たんぱく質をしっかり摂って筋肉量をキープ

ハイボディで運動してもたんぱく質がなければ筋肉量は減って代謝が下がります。肉、魚、大豆製品をバランスよく摂るようにしましょう。



見てわかるとはいませんが、ダイエット中です。

和風月名

卯月(うづき)

旧暦4月の名称は「卯の花(ウノハナ)が咲く季節なので「卯月(ウヅキ)」と呼ばれるようになった説があります。昔は、生活が自然と密接だった事がうかがえますね。枝先いっぱい群がるように咲く純白のウノハナは緑の中でひととき目立ちます。ちなみに、おからを「ウノハナ」と呼ぶのは白い小花の姿が似ているからです。



大人のたしなみ♥ 所作 その4

周りから見ていて、気持ち良いことが大人のたしなみです。今回は、キレイだと見た目が10歳も若くなる「歩き方」です。

4つ、颯爽と歩きましょう

所作と言うと、着物での歩きをイメージします。和装には和装の歩き方があり（私はできないのですが・(^^;)）とてもキレイで憧れます。今回の歩き方は、普段着ている洋服での所作。前かがみにならないよう目線は前。膝を伸ばし腕を大きめに振り颯爽と歩きましょう。



今月の言葉

可愛い身には筋トレさせよ



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

体脂肪キープ大作戦！ 2月、3月、4月は体脂肪キープにチャレンジ中。

まずは、2回目の測定で体脂肪量がキープできているか確認しましょう。キープできていたら、4月末まで今頑張っていることを続けていきましょう。ちょっと増えていたら、「やせグセ」取り入れてみてくださいね。

継続は力なり★ 2021 年間イベント☆

表 出席カード(1シーズン3ヶ月間の4シーズン)

3ヵ月で15回の運動！で美しさ&健康、そして達成賞もGetできます。ぜひ、スタッフへお声かけください。

達成賞の受付 4月1日(木)~19日(月)

裏 脂肪を何kg落とせるか？ 日本の港シリーズ

週に1回ペースで通うと年間50回！週に2回で100回！週に3回で150回！「プチも積み重ねば…」です。ぜひ、プチを重ねて健康Getですね。



4月まで
測定料無料！

4月のジョギングボードレッスン

20日(火)・21日(水)・22日(木)

測定WEEK 3月23日(火)~31(水)

『測定器 止まれ！止まれ~の Fat表示』

