

(M>U<O)。♡♡

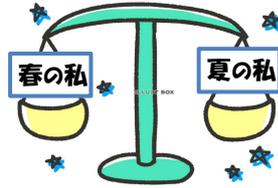


夏は体重キープ

ハイボデー物語を今一度ご覧ください。2~4月でキープ。5・6月は本気で痩せることを頑張ってきました。そして、この夏は落とした体重をキープする時です。

キープは練習通りに！

2~4月に取り組んだ良い習慣を継続していきましょう。夏は汗をかくから大丈夫～ではありません。暑いから・・・という理由で活動が減ったり、エアコンの冷えから身体がむくんだり、代謝が下がりやすくなります。身体を冷やしすぎない、気温に応じて活動を頑張る、など代謝が下がらないようにしましょう。『油断大敵』です(^^)/



ありがとうございます♡

Hi-Body永昌東町店は14年を迎えます

ハイボデーは、2007年7月2日に永昌東町にオープンしました。14年間皆様に支えて頂き『会員の皆様と一緒に作ってきたクラブ』です。本当にありがとうございます。皆さまがいつまでも元気で、そして美しくあるために運動は不可欠。この運動を楽しみながら継続して頂けるように私たちは頑張っています。皆さまも、自分自身のHappyのために、30分という自分だけの大切な時間を楽しく頑張ってもらえたら嬉しいです。



「I Like Hi-Body♡♡」 Miki・Nori・Nobu・Yuiより

和風月名

文月(ふみづき)

稲の穂が実る頃という意味「穂含月(ほふみづき)」が転じて「文月」となったという説があります。さらに、七夕に書物を干す行事があり「書物(文)をひらく(披く)」の「文披月(ふみひろげつき)」から文月となったという説もあります。



大人のたしなみ♡ 所作 その7

今回はコミュニケーションに必要ですが、その人の素が出やすい「言葉」7つ、日頃からキレイな言葉を使いましょう

「言葉」も所作の1つで、上品な言葉使いや発音・正しい読み方といった、きれいな日本語を話す女性には知性や品格を感じます。さらに、目を見て穏やかに話すことで相手の心にもしっかり届けることができます。逆に乱雑だと、一気にイメージダウン。咄嗟の場面では取り繕ってもつい普段の口調が。日頃からキレイな言葉使いをすることが大切です。



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ



14周年イベント ☆ 皆様のおかげです！ありがとうございます♡

7月5日(月)~11日(日)

皆様への感謝の気持ちを込めて、14周年イベントをおこないます。ささやかですが、今年は1週間おこないます。たくさんの皆さんに楽しんでいただけたらと思います。楽しみにご来店くださいね。



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)

第2シーズンの達成賞の受付をおこないます。

4月から6月に15回の運動を達成された方、スタッフまで出席カードを見せて下さいね。受付;7月1日~19日

裏 脂肪を何kg落とせるか？ 日本の港シリーズ

いよいよ本格的な夏の到来です。『暑さに負けず！』運動していきましょう。マップも1歩、1歩マイペースで進んでいけると良いですね。



7月のジョギングボードレッスン

20日(火)~22日(木)

7月は30分に1回、5分間のレッスンです。気軽にご参加ください。お楽しみに~



測定WEEK 6月23日(水)~30(水)

『本気で頑張った今 脂肪減る』

2ヶ月間、本気で取り組んだ結果が見えます。ぜひ、測定して効果を確認しましょう。

今月の言葉

ハイボデーの上にも

○年
◆◆