



ハイボディ物語 「私は1年間で3kg痩せた」

いよいよ目標達成の時。
貴女のストーリーの結末は??

店内に「ハイボディ物語」が登場して10ヶ月。皆さん、それぞれの目標に向かって頑張ってくださいました。

そして、いよいよ！ 11月末からは最終測定が始まります。

「目標達成できる!」、「目標まで、もう少し・・・」、「目標とかけ離れてしまった・・・」など、様々だと思います。

そこで、今一度、今年の目標を確認してみましょう。

※皆さんの目標は「私のハイボディ物語」用紙に記入されています

1. 今年の目標を達成できる方

→ 今、頑張っていることを続けましょう。

きっと良い結果が出る♡と自信をもって。

2. 目標までもう少し・・・という方

→ ラストスパートをかけたいところです。毎日の体重測定や食べ過ぎないために「太る原因に1つだけにガマン(>_<)」

(5月~7月実施)をおススメします。

3. 目標とかけ離れてしまった・・・という方

→ かけ離れてしまったことに気付いているということは体重の確認はしているという事ですね。では、まだまだ諦めないで!

食べ過ぎ防止に「太る原因に1つだけガマン」(5月~7月実施)をおこないましょう。そして、自宅でも動く機会を増やしましょう。目標設定を変えて、今年はココまで頑張る! 続きはまた来年! でも良いですね。

4. 全ての方に

食事ともう1つ大切な「運動」。ハイボディでは、脈拍を目標に入れて効率よく運動していきましょう。スタッフは皆さんの「目標達成」をお手伝いします。ぜひ、気軽にお声をおかけくださいね。



和風
月名

霜月(しもつき)



陰暦の11月は、陽暦の11月下旬から1月上旬位頃に当たります。

その頃には霜も降りてくることから、「霜降り月」「霜降月」が省略されて「霜月」に転じたようです。別名に

「神来月」や「神帰月」があります。

10月の「神無月」を思い出してみましょう。

出雲神社へお出かけになった神々が「霜月」には帰ってくることからこういう呼び名もあります。

ただいまー!

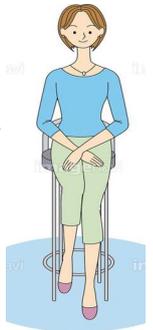


大人のたしなみ♡ 所作 その11

● 座る時に身体を開く

腕や足が外側に開いていると行儀が悪く、粗野な印象を与えてしまいます。椅子に座って足を組むのも美しくありません。

座る時は脇をキュッと閉めて、足もきちんと揃えるようにしましょう。



やるなら
楽しい方がいい!

イベント & お知らせ



継続は力なり★ 2021 年間イベント☆

裏 脂肪を何kg落とせるか? 日本の港シリーズ



表 出席カード(1シーズン3ヶ月間の4シーズン)

第4シーズンの真ん中、11月です。この前まで「暑い!

暑い!」と言っていたのに、もう「寒い」(冷たい顔)。急な冷え込みに身体がついていかずに体調を崩す女性が多い中、ハイボディ

ウーマンズの皆さんは元気! 元気! これも運動の効果でしょう😊

今年も、あと2ヵ月。元気に過ごせるように、そして体型も理想に近づけるよう頑張らましょ😊

目標もチェック!

11月のジョギングボードレッスン

20日(土)・21日(日)・22日(月)

普段と違う動きを楽しくおこないましょう。

測定WEEK 10月23日(土)~31日(日)

『今を知り 目標との幅 縮めよう!』

目標達成のために、ぜひ! 今の自分をみつめましょ



今月の言葉

運動は三文の徳