

少し遅いですが…

今年もよろしくお願いいたします。

Hi-Bodyは、2017年も元日より元気に営業をスタートしました。新年早々でも、会員の皆様に来て下さる事にとっても感謝です♡
今年も、様々なイベントにチャレンジして頂くように予定していますよ。皆さんに楽しく通って頂けるHi-Bodyを目指していきます。
今年も、どうぞ宜しくお願い致します。



2017年 今年の一文字



「素」のまま
素敵な自分になりましょう

今年の年末には、もっと素敵な自分になれるように…



ちなみに…「素」がつく言葉に「素顔」があります。
「素顔」とは → ぶだんの顔、化粧していない顔、ありのままの顔、です。

さあ、素顔で勝負できる自分に!! な～んて(笑)

素テキごはん



恵方巻き(節分)

江戸時代から明治初期に定着したそうです。恵方は、陰陽道の干支に基づいたその年の縁起の良い方角のことです。福徳を司る歳徳神(としとくじん)がいるとされています。



素テキな作法

神様が宿るとされる



箸の扱いです。手に取る時は、右手で箸を持って左手で支えます。置くときは、箸の中央に左手を添えて右手で静かに箸置きへ置きます。

イベント & お知らせ



♥ 継続はかない! 2017 今年もスタート!!

♥ 貯筋で美しく健康に♥

大きなポスターにハートが9個。1年間で皆さんに色付けて頂きますよ～。ぜひ、色々な事にチャレンジして楽しい1年間にしたいですね。一緒に頑張りましょう!!

♥ 出席カード

3ヶ月で15回の運動。これは、週に1回というペースになります。ぜひ、運動を日常生活に取り入れて、『素のままに素敵な自分』と一緒に目指しましょう。

- 3ヶ月を1シーズンとして、年に4回の達成賞もあります。もうすぐ展示します。お楽しみにい～♥

測定して
目標を書きましょう
キャンペーン!!

♥ 測定期間

「増えた今 どれだけ減るか 1年後」

今は良いんです。増えていても。

また、ココからスタートして、年末には「頑張った!」と思える1年にしたいですネ。

1月31日
(火)まで



やるなら楽しい方がいい!

1年間のイベントです

♥ 脂肪何kg落とせるか?! チャレンジ!!

今年のマップは、『日本の長い川シリーズ』。諫早発で九州を出て、日本を縦断していきます。来店ごとに1マス(6km)ずつ色付けていきましょう。

今年、よ～くご覧ください。

Hi-Bodyでの運動を約300kcalとして、年間どれ位の脂肪が落とせるか…算出できるようになっています

今年一年頑張つて、脂肪をた～くさん落としましょう

- 50回【太田川付近】、100回【吉野川先】、150回【神通川先】まで行くと、達成賞があります。こちらもお楽しみにい♥

♥ ジョギングボード

レッスン

2月20日(月)・21日(火)・22日(水)

ジョギングボードでどんな動きをされていますか? 普段使いできる動きをやりまよ～

今
年
の
す
ズ
↓
は

美人は空いたら好きな物を食べるべし
美人は空いたら好きな物を食べるべし
美人は空いたら好きな物を食べるべし

美人7箇条 その一