



素敵なお女性を目指して

3か月チャレンジ★ 最終月ですよ～

現在、210名の方が3か月間チャレンジ中です。この数字、過去最高記録達成☆なんです。だから、1人でも多く、ご自分の目標を達成いただける様にサポートしたいと思っています。チャレンジされている方、頑張るのみですよ～チャレンジされていない方、ぜひ声援をお願いします(^o^)

ところで、ご自分の目標は覚えていますか？ また、約束は守れていますか？「忘れてる…」という方は、約束を守るところから頑張りましょう😊残り1ヶ月、「ちょっと自分に厳しく」でやっていきましょうネ。



さて、効果が出ておられる方のコメントです。『食事をきちんと摂るとお菓子を欲しくならない。食事を減らすとお菓子を食べたくなる』と。



もう一つ👉 お腹の脂肪を減らす！には普段の生活の中で『ちょこつとエクサ』。お尻締め：自然とお腹にも力が入ります。

『思い出す→実践する』を繰り返すだけ。やるとやらないでは違いが出てきますよ～



ダイエット格言 痩せることがダイエットではない 🌊 痩せるために変わることがダイエット

素テキごはん そうめん(七夕)

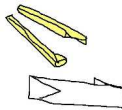
平安時代には、七夕の供物として用いられたとされるそうめん。



織姫が織る五色の「糸」、彦星と織姫が一度だけ渡ることを許された「天の川」を思わせる風流な行事食です。

素テキな作法

外食の時、使い終わった割り箸は、汚れた箸先を箸袋に入れて隠し、袋の先を折り返しておく見た目もきれいです。さりげなく使用済み伝えることがお店への心遣いに。



やるなら  
楽しい方がいい

イベント & お知らせ



皆様のおかげです。Hi-Body永豊町店は7月19日で10周年

皆様への感謝と11年目のスタート!!という思いで、7月7日(金)に10周年イベントを行いたいと思います。いつもと違うHi-Bodyをお楽しみ下さいネ



継続は力なり! 2017 年間イベント

出席カードの第2ステージ(4～6月分) 15回達成の受付中!!

達成された方で、大きなハートの 10日 月 まで完成を目指してもらっています。受付を忘れず、スタッフまでどうぞ～

測定期間  
「測定ノススメ」

23日(金)～



雨にも負けず、風にも負けず Hi-Bodyへ通われてる皆さん😊「増えているから…」なんて気にせず測定しましょう。測定から見えてきますよ。チャレンジの方は無料です。必ず測定

「脂肪何kg落とせるかチャレンジ」の達成賞は随時受付中です😊 マップを進んで ▼50 ▼100 ▼150マークに来たら、ぜひスタッフまで声をかけてかけて下さいませ～。脂肪燃焼は▼50で約2.1kg、▼100で4.3kg、▼150で6.4kgです。美味しいチョコクッキープレゼント♥

ジョギングボードレッスン 7月

20日(木)・21日(金)・22日(土) 15分という短いレッスン。だけど、消費カロリーがや脳トレにばっちり。ぜひ、ご一緒に。



美人7箇条  
六つ、美人は学びや遊びを楽しむべし  
好奇心を忘れず