



素敵女性を目指して

3か月チャレンジ★ お疲れ様でした

梅雨も明け毎日酷暑 さあ、夏本番となってきました。そんな中でも、皆様は『よし!!』と気合を入れてHi-Bodyへ通って頂いてるようですね。「家にも暑いんだから、Hi-Bodyで運動した方がよいよ〜」こんな声も多いんです。さすがです!! さて、さて、チャレンジされた方には長かったこの3か月間、5月は頑張り、6月チョコ油断、7月末に近づくと焦りが…(笑)



毎年、こんな感じで終わる3ヶ月チャレンジですが、チャレンジされた皆さん、本当によく頑張られたと思います。食べる時、カロリーを気にしましたよね? 食べる時間を考えましたよね? 運動回数、少しでも増やそうとされましたよね? 本当にお疲れ様でした。この習慣を、食欲の秋でもぜひ発揮してみてください(笑)



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 精進料理(お盆)

精進料理とは肉や魚を使わず、旬の野菜や穀物で彩りよく仕上げた仏教の教えに基づく料理のコト。ご先祖様を家にお迎え殺生を避け、精進料理を食べる習慣があります。



素テキな作法

手を受け皿にする「手皿」。大皿から料理を取り分けるときに箸先を逆さにする「逆さ箸」。手や箸の両側が汚れることから、どちらも見た目が美しくないとされ、不作法な振る舞いといわれています。



やるなら 楽しい方がいい

イベント & お知らせ

尊敬な自分になる!! 3ヶ月チャレンジ 7月末までですよ~

最終測定を間近に控え、少々焦りぎみに方もいらつしゃるのでは?? 31日ギリギリまで頑張るもよし(^o^)/ 早く測定して、この束縛から逃れるもよし(笑) 皆様の好きなタイミングで測定をどうぞ。でも、月末に向かって、測定が混雑することもありますのでご了承下さいね。



継続は力なり! 2017 年間イベント

出席カードの第3ステージ(7~9月分)スタートしています。前回、惜しくも13回、14回...と惜しくも残念! (>_<)という方が…。早め、早めに来て今回こそは達成目指していきましょう。ここまでにいけど...



測定期間 「自分に負けず」 23日(金)~

チャレンジされた方はもちろん、チャレンジされていない方も、今の体組成を知っておきましょう。「増えているし…」に負けずに自分の為で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

ただ今、マップの達成者▼50→13人 ▼100→58人 ▼150→163人 脂肪燃焼は▼50→2.1kg ▼100→4.3kg ▼150で6.4kg 千川も積みれば…で脂肪燃焼



ジョギングボードレッスン 8月

20日(日)・21日(月)・22日(火) 毎時間、30分~45分までのたったの15分間のレッスン。ぜひ、脳に刺激を与えて若返り☆



美人7箇条 六つ、美人は 好奇心を忘れず 学びや遊びを楽しむべし