



素敵な女性を目指して

食欲の秋です



朝夕が寒く感じる今日この頃、日中も過ごしやすくなってきました。いよいよ、実りの秋！食欲の秋！到来です(*^_^*)

食欲は本能?! 激暑だったこの夏、さっぱりとした物を食べてきた分、足りない栄養を補う為、そして大昔、人間がまだ狩りをしていた頃、寒くなると食事が摂れないという事に備えて、脂肪を蓄える…という本能も重なり、この季節はどうしても食欲が…(^_^;)



いくら本能といっても、今は近代社会。お腹だけが昔と一緒に、いけません。昔と違い今は車で移動、家事は電化製品がやってくれる…。やはり、お腹も近代化しないとですネ(笑)

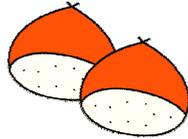
運動の秋

ありがたい事に「食欲の秋+運動の秋」です。皆さんは「食べたら動く☆」という素晴らしい方法をもっています。ぜひ、この秋から冬にかけて、運動量を増やして『太らない秋』を目指しましょう。



素テキごはん 栗(十三夜)

十五夜を中秋の名月と呼ぶのに対して、十三夜は「後(のち)の月」または「栗名月」ともいいます。月見をしながら栗の収穫を祝い、栗をお供えして豊かな自然の恵みへ感謝です。



素テキな作法

会食の席ではお弁当が出される事もあります。蓋は両手で持って開き、向こう側に置くかお弁当の下に重ねます。会席料理のコースの流れに沿うように前菜、お造りから箸をつけましょう。



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

♡ 素TEKIなお弁になる☆第2弾
~自宅でできるきれい作り~

Hi-Bodyで健康作りはOK◎ さあ、次はきれい作りですよ~ 今回は、エステティシャンによるハンドマッサージです。『手、指先をあなごるなかれ!(^~)!』キレイ作りには欠かせない事がわかりますよ~ *詳細は店内掲示にて

25日(水)



ウェア&水着バーゲン

年に2回おこなっている恒例のバーゲンです。巷で人気でHi-Body会員の方もお気に入りのエアパン(軽~いパンツ)。それに、運動着にもなる普段着などもあります。Hi-Body店内であります。お楽しみにい~!(^^)!

5日(木)~7日(土)

継続は力なり! 2017 年間イベント

7~9月分で15回来店 締切!!
3ヶ月で15回ですよ~ 1ヶ月ではありませんのでお間違えないようにですネ。
* 〆切日までに、スタッフまでどうぞ~



「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(笑)

脂肪●●kg分の運動!!
☆50回 脂肪2.1kg 達成199名
☆100回 脂肪4.3kg 達成87名
☆150回 脂肪6.4kg 達成34名
脂肪 燃烧! 燃烧!



測定期間

9月30(土)まで

「乗り物で1番怖い In-Body…」

だけど、健康のパロメーターを見せてくれる乗り物はこの測定器だけ。2分間の我慢(^_^;)ぜひぜひ、乗ってみようお~お~お~



ジョギングボードレッスン

20日(金)・21日(土)・22日(日)

『レッスン受けてると30分があつという間』という声も多いですよ~ 普段と違う動きに、時間が経つのが忘れちゃう?! ぜひ、ご一緒に。



今月の川柳

身体に良い☆

聞くとコレも

食べ過ぎる