

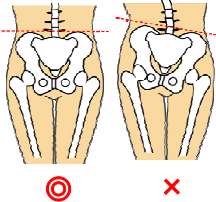


素敵女性を目指して

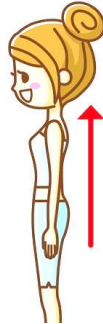
股関節の話です

股関節は身体的重要地点

股関節は、骨盤と背骨がある上半身と下半身を
支えています。正しい状態は、両足の力が股関節、
背骨、首筋、頭へと伝わり、バランスよく支えている



事。イメージは、串団子や
焼き鳥。1本の串に沿って、スーツ
と伸びていますよネ。
股関節のゆがみがないと姿勢も
ステキになります。



股関節のズレは、身体の歪みに

ズれていると、足裏に力が入らず、重たい頭を
支えられず、首、肩に負担が。猫背にもなり
やすく、身体のたるみの原因に。顔のたるみ
もです(；_；) 腰痛もこの歪みが原因の1つ。

骨のチームワーク?!

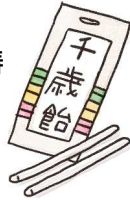
それぞれの関節や骨、筋肉の連携はとてもスゴク
何か1つズれると全てが崩れます。要は、股関節。
ステキなBODY作りには、ぜひ股関節を意識しては?



素テキごはん

千歳飴(七五三)

江戸時代に浅草で売り出したのがはじまり
とされます。引っ張って伸ばした形には長寿
の願いが、色は縁起が良い紅白。袋にも
松竹梅や鶴亀などの縁起物の絵が
描かれています。



素テキな作法

お酌とおいしい料理って最高ですね。
知っておきたいお酌の作法。
注ぐときは右手で持ち、左手を添えます。
相手のグラスやお猪口が空のままに
ならないよう見計らう事もマナーです。



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

11月5日(日)



長崎新発見☆
NAGASAKI



よかとこツアー



今回は、地元長崎で企画しています。「買い物には行くけど、
観光?!..してない」という方、いかがですか?
Hi-Bodyのメンバーと行くバスツアーは、
また違ったNAGASAKIが楽しめますよ~



ふくの湯ランチバイキング &
グラバー園 & 旧香港上海銀行長崎
支店の入場料込みで 3,900円
ランチ後は、市内の散策を楽しみます。



継続は力なり! 2017 年間イベント

今年最後のシリーズ!

3 10月~12月がスタートしています
ヶ月で15回ですよ~ 寒くなってきましたが、
代謝アップや身体を温めるためにも運動です。
『寒さに負けず!!』頑張りましょう!!



「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

- 脂肪●●kg分の運動!!
 - ☆50回 脂肪2.1kg 達成名204名
 - ☆100回 脂肪4.3kg 達成93名
 - ☆150回 脂肪6.4kg 達成47名
- 脂肪 燃烧! 燃烧!



測定期間

10月23日(月)~

「In-Body 正直すぎて

ごめんなさい...」

貴方の身体のコト、正直に答えます。
嬉しい事あり、ショックな時もあるかも。
でも、貴方の健康のためです



ジョギングボードレッスン

11月

20日(月)・21日(火)・22日(水)
『頭の体操』でストレス発散。
カロリーアップもできるし
何より笑って運動できる!
楽しみましょう



今月の川柳
体重が・・・
とりあえず行く
ハイボデイへ!