



素敵な女性を目指して
年末年始のお約束

・ **食べたら動く!** -----寝る前にちょっとだけストレッチでもOK
・ **座りっぱなし注意!** -----めぐりも悪くなったり身体のゆがみで代謝が下がります。積極的に動きましょう。

二十四節気 (にじゅうしせつき)

小寒 (しょうかん) 1月5日

『小寒』から始まる、一年中でもっとも厳しい時期を『寒』といいます。冷えてしまった身体には生姜や、めぐりを整えるビタミンE (煎茶、ひまわり油、アーモンド類) がオススメです。

🌸 平成30年はこのシリーズを掲載します(´_`)

二十四節気とは?

今でも、「立春、春分、夏至」など、季節を表す言葉として用いられています。陰暦を使用していた時代に、季節を現すための工夫として考え出されたもので、一年を二十四に等分し、その区切りと区切られた期間とにつけられています。

素テキな作法

シリーズ
終了です

元旦に頂くと、一年の邪気が祓われ延命長寿が得られるとされるお屠蘇(おとそ)。三度で注いで三度で飲むのがマナー。年少者から年長者へ杯を順に進めるのが一般的です。

🌸 今年一年で素テキな作法は身につきましたか? 私は作法を意識するようにはなりませんが、素テキな女性にはまだまだ(´_`)
来年も頑張ります。

今年一年のご愛顧、本当にありがとうございました。
来年もどうぞ宜しくお願い致します。
よいお年をお迎えください。



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

2017年のイベントはいかがでしたか? 楽しみながらHi-Bodyに通って頂けてたなら嬉しいです。来年もまた皆様を楽しめるイベントをおこなっていきます。お楽しみにい~😊

🌸 継続は力なり! 2017 年間イベント! 2017年分は12月で終了します。

貯筋で美しく健康に (店内の大きなポスター)

ハートが7個とリボンが2個。最後の1個は今から貼って頂く事になります。最終測定が1月と比較して『-1』を達成していたらオレンジシール。残念ながら、達成できなかった...という方でも「今年1年頑張った」という方は、黄色のシールを貼っていきます。皆さんで、最後のハートを色付かせて2017年を終わりたいですネ😊

出席カード & 脂肪何kg落とせるかチャレンジ

表裏どちらも眺めてみて下さい。「頑張った!」「マイペースで来れた」などなど、それぞれだと思えます。ぜひ、1年間継続できた自分を誉めて下さいネ。そして、1月から2018年のシリーズが始まりますので、心を新たに頑張りましょう😊

現在、
達成賞受付
1月10日締切
☆50回 脂肪2.1kg 達成名225名
☆100回 脂肪4.3kg 達成名124名
☆150回 脂肪6.4kg 達成75名
皆さん、素晴らしいです!!



測定週間

12月23(土)~

「結果みて 1年間で 振り返り」😊😊

身体は正直。頑張っているときはその結果に。そうでない時は、やはりその結果に。でも、この1年間『元気』で過ごせたことも効果ですよ~👌
ぜひ、今年最後に測定して効果を確かめましょう👉😊



ジョギングボードレス

20日(土)・21日(日)・22日(月)
できて笑顔。できなくても笑い。笑いながら運動できるので楽しい。それに、身体にも効いてます。ぜひ、どうぞ~😊

今月の川柳

具雑煮で

野菜たっぷり

餅一つ

