



今の自分を見つめよう！2022

ゆる～くダイエット大作戦！

いつもハイボディで元気に運動されている皆さんですが、やはり女性として同じ悩みをお持ちのようです。ズバリ！「痩せたい(>_<)」「身体を引き締めたい！」。

さあ、この悩みに今年もチャレンジしていきましょう。チャレンジと言っても「名前の如く、ゆる～く」でOKなんです。

短期間でガッツリ痩せようとする、身体に無理が

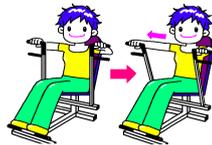
かかったり、逆に代謝が落ちて太りやすい、リバウンドしやすい身体になります。

「バランスの良い食事」や「体重計に定期的に乗る」「適度な運動や日常での活動量を増やす」など、日々の積み重ねが健康的で元気な身体作りに大切な事です。

ぜひ、これから自分を見つめながらダイエットにチャレンジしていきましょう。



3月のマシン チェストプレス/ロー (胸と背中)



引く方に意識がいくようですが、押す方を強く意識してみましょう。

- ①息をフーと吐きながら前に押します。
- ②肩はできる限り楽に。力が入ると肩が上がってしまいます。

『プチも積もれば山となる』です。

3月の ごぼれ話

3月といえば・・・まだまだ寒いのですが、もう「春♡」



春と言えば、桜。毎年見事に咲く桜はとてもキレイですね。お花見は日本古来の風習で、桜の花を対象とすることが多いのですが、奈良時代には梅の花の観賞で平安時代になってから桜に代わってきたようです。そして、春のお彼岸。牡丹餅をお供えますが、秋のおはぎとは呼び方が違いますね。今年の彼岸の中日は3月21日(月)。これが「春分の日」で昼と夜の長さが一緒。なんとミラクルな。

3月のかるた川柳

う

浮かんでる 1年先の 理想の私



やるなら
楽しい方がいい

継続は力なり！2022

第1シーズンも最終月。早いですね一年始に立てた、「週に○回来る」などの目標はできていますか？

無理なく継続させることが身体への刺激になります。ご自分のペースで通いましょう。

出席カード

表



裏

脂肪を何kg落とせるか？

日本の祭りシリーズ

1月から始まったマップ。さあ、何処まで進んでいますか？運動を50回できたところ(沖縄エイサー祭り近く)まで進むと1回目の達成賞をGetできます。消費カロリー、は約15,000kcalで約2kgの体脂肪を燃焼したことになります。さあ、進んでいきましょう！



3月のジョギングボードレッスン

20日(日)・21日(月/祝)・22日(火)

これからの運動に役立つ動きをやっていきます。一緒に5分間楽しみましょう。

測定WEEK 2月23日(水/祝)～3/6日(日)



『ダイエット 始めが肝心 我を知る』

測定料が無料です。ぜひ、この機会に自分を見つめましょう。

