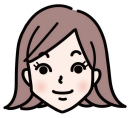
(⋈◍＞◡＜◍)。✧♡
ハイボディ　ウーマンズ
H・Woman's
4月号　令和4年3月23日発行
Vol・160　発行者　木下 美紀子



痩せたら○○ができる　～痩せる！の先の楽しみ～

2月から、皆さんには目標を数字で書いて頂きました。明確な数字は、現状との比較ができて、効果が出ているのかがハッキリわかります。楽しみですよね。そこで、皆さんにもう１つイメージして頂きたいことがあります。

「痩せたら○○できる♥」

痩せることが目標でない方は、「筋力がついたら」「体重が増えたら」でOK。目標達成の先に、「痩せたら○○できる」ということをイメージしてみませんか。例えば、「着れなくなっているお気に入りの服を着る」や「旅行や山登り、街の散策、ショッピングでハツラツと歩き日々を楽しむ」など。または「他のスポーツのために引き締める」というのもありそうです。「○○できる」という楽しみがあると、少しきついダイエット（食生活の改善）も頑張れそうです。ぜひ、何か見つけてみませんか～

４月のマシン

デッドリフト

（お尻・太もも・背中）

身体の大きな筋肉を一緒に使うので、筋力アップにおススメのマシンです。

①背中を丸めない。目線は前です。

②立ったときは、身体が伸びます。

くの字になりません。

キレイを目指して頑張りましょう。

4月のこぼれ話

４月といえば・・・
過ごしやすい季節です

過ごしやすいと言いますが、最近は4月というのに暑すぎることも。ﾄﾎﾎﾎ‥　さて、4月１日は**エイプリルフール**。日本では「四月馬鹿」とも言われます。過激な嘘ではなく、笑えるジョーク位で楽しめる1日にしたいですね。あと、ゴールデンウィーク初日の**昭和の日**。私たち昭和世代は天皇誕生日(～1988年)、みどりの日(1989～2006年)と変わってきた事を知っていますね。これも年の功かしら‥(^^;

４月のかるた川柳　え　えいえいおー！　皆で頑張る　ダイエット

イベント & お知らせ

継続は力なり！2022　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

第２シーズン（今年の出席カードに記載されています）が早くもスタートです♥　週に1回ペースでも健康作りの運動としては効果的です。忙しい年度始めですが、頑張って運動しましょう。

達成賞受付　4月1日(金)～19日(火)

出席カードにも達成賞があります(^^♪
50回、100回、150回の来店時に、頑張っているご自身へのプチご褒美。忘れずにスタッフまでお申し出くださいね。50回の運動で消費する体脂肪は約2.1kg。さあ、リアルに減っていると嬉しいですね(笑)

４月のジョギングボードレッスン

20日(水)・21日(木)・22日(金)

毎時間、15分～、45分～の5分間だけ。
毎月、動きも変わって楽しめますよー

測定WEEK　3月23日(水)～31日(木)

『体脂肪　増えていない！の　意気込みで』

今月は、「増えていない！」という自信を持って、InBodyに乗りましょう。