



夏を元気に過ごす

～元気に過ごせば代謝は上がる！～

2022年も半分が過ぎて、これからは暑～い季節に突入します。さて、ここで想像してみてください。この夏、バテないようにと、あまり動かずに過ごしているAさん。家事や運動にと動いているBさん。さて、問題です。どちらの代謝が高い？  
答えはBさんですね。暑い夏でも適度に動く事でエアコンなどで冷えた身体の代謝を上げることができます。

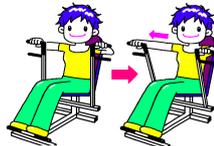
「元気に過ごす」は大切なこと

動かないと食欲がダウンする傾向があります。これは、喜べる事ではなく身体が栄養不足状態に。栄養がなければ動けない、動かたくない身体になり、ますます体力は下降気味になります。

「夏でも食欲落ちないよー(笑)」とよく皆さんから聞きます。最高です☆！夏も元気に過ごすために「食う・寝る・動く」を習慣化して、この暑～い夏を元気に過ごしましょう。

7月のマシン

チェストプレス/ロー  
(胸/背中)



まだまだ、しっかりやればバストアップも！  
あきらめませんよ～!(^^)!

- ①お尻をシートにつけて座り、猫背にならない。
- ②肩を上げない。 ※肩に力が入ります
- ③胸を意識しながら押す。

『プチも積もれば山となる』ですよ～

7月の  
ごぼれ話

7月と言えば・・・海！

うみは広いな  
大きいな～♪



かなり長く海には行っていないな～という方も多いでしょう。子供の頃は、日焼けも気にせず、砂浜に寝ころび、海にプカ～ッと浮いたり、あ～懐かしいですね。ところで、海の日は1996年から国民の休日として7月20日と制定。その後、ハッピーマンデー制度により、2003年7月から第3月曜日に。この海の日趣旨は「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う」です。納得です!!(ウン)

7月のかるた川柳

き

胸筋も まだまだ動かし 胸アップ♥♥



やるなら  
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

継続は力なり！2022

出席カード 表

さあ、第3シーズンスタートです(^^) ココで半年を振り返ってみましょう。「例年通り！」「おっ！多いかもー!(^^)！」「あらっ？少ないかも・・・」。これからも、自分のペースで無理なくハイボディを楽しみましょう。



裏

脂肪を何kg落とせるか？

日本の祭りシリーズ

半年も過ぎたところで、マップに載っている計算式を使い、体脂肪燃焼量を出してみましょう。その量は・・・もし運動していなければ、増えていた体脂肪量という事にもなりますよ～ 怖い(;>\_<) ♪やっけて良かった ハイボディの運動♪ですね。



7月のジョギングボードレッスン

20日(水)・21日(木)・22日(金)

動きができるとやはり嬉しいものです。毎月の色んな動きをお楽しみに。



測定WEEK 6月23日(木)～30日(木)

『終わると ホットするけど 待ってみる』測定前のジレンマ、わかります。「今日だ！」というときにぜひ測定しましょう。