



今の自分をみつめよう☆2023

体脂肪キープ！にチャレンジ

「1年で〇kg痩せる」という皆さんのストーリーが始まったばかりですが、1年はアツという間です。まずは、4月末まで「体脂肪をキープする」チャレンジに取り組みましょう。

食事内容の見直し、運動回数、また店内に掲示している「痩せ体質作り」の生活習慣改善に取り組む、などでゆる〜く始めていきましょう。4月末に測定する！という覚悟を決めるのも必要なことですよ。さあ、頑張りましょう😊



美尻で痛み予防とメリハリボディ

～「細い」よりも「女性らしいボディ」を～

薄着の季節になると身体のラインが気になるのは女性心。今回は後ろ姿で目に入りやすいお尻に注目してみましょう。生活が便利になり、座っている時間が長くなると活動量が減り、筋肉も減っています。お尻だと大臀筋(だいでんきん)が弱り、ヒップラインが崩れます。サイズが減っても喜べない事もあり、筋力不足で腿が前に張り出したり、腰や膝に負担がかかることも。姿勢を支える要の大臀筋は、まだまだ鍛えることで強くなります。美尻作りでメリハリボディと痛みのない身体を目指しましょう。

4月のマシン

レッグプレス



腰回り、太ももの筋肉はきれいな姿勢を作るためにも必要です。

- ①腰をシートに付けて姿勢を真っすぐに。
 - ②強く蹴って、ゆっくり曲げます。
 - ③足と膝の開く幅は腰幅です。
- 颯爽と歩ける身体を目指しますよー

April
カレンダーチャレンジ

夕飯後のお菓子を
やめましょう



今回は、「+運動」ではなく「ガマン」です。食べたいものをガマンする事はきついものですが、ガマンした分だけ結果が出てきます。全てやめる事はしなくても、夕飯後のお菓子ガマン！からプチチャレンジしてみませんか。

夜の高糖質や高脂肪の摂取は、体脂肪として蓄えられやすくなります。食べるなら、昼間のうちに。

4月のかるた川柳

た

食べ過ぎた 脂肪になる前 使い切る



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

New 継続は力なり♡2023

定期的な運動を習慣にして頂くために、3ヵ月で15回運動を目標に頑張ってもらっています。出席カードの1月～3月で15回達成された方には達成賞がありますのでスタッフまでお声をかけて下さい。年に4回達成されると「1年継続賞」もありますので、お忘れなく～

New ダイエットカレンダー♡2023

「5のつく日はわくわくDAY♪」ということで、日頃頑張っている効果をわくわくしながら体重計に乗って確認しましょう。「・・・」となったとしても、「よし！また頑張ろう」と気持ちを切り替える良い機会です。ぜひ、5のつく日には自分を見つめて、月末にはシールをGET!!



4月のジョギングボードレッスン

20日(木)・21日(金)・22日(土)

いつもと違う動きで脳活しましょう



測定WEEK 3月23日(木)～3月31日(金)

『Inbody キープでいいし・・・と落ち着かせ』
まだ始まったばかりです。気軽に測定しましょう。