ハイボディ　ウーマンズ
H・Woman's
6月号 令和5年5月23日発行
Vol·174 発行者　木下 美紀子

今の自分をみつめよう☆2023

ALL Hi-Bodyでマジチャレンジ!!

このチャレンジもあと1ヵ月。大きな変化を狙っている方は効果が表れているかな～、少しの効果やキープすることを狙っている方は、目標から離れていないかな～気にかけてみましょう。目標の方に向う為の基本は体重測定です。毎日、できれば同じ時間の測定はとても大切です　もし増えていたら・・　その日の食べる量と何を食べるのかはとても大切です。あと1ヵ月、食べ過ぎる事がないように頑張っていきましょう

身体の裏側のこと

～裏側を意識してメリハリボディ～

私達は日常的に身体を動かし、家事や仕事運動をこなしています。でも、その身体の動きは意外と身体の前側を使っていて、裏側の筋肉が固くなり衰えやすい傾向があります。特に年を重ねると背筋や大臀筋、太ももの裏側は注意です。
筋力不足だけでなく柔軟性の低下は、腰痛や猫背、肩こりなどの原因になります。ストレッチと筋トレで動ける身体であれば、メリハリのある身体を目指せますよー！ 頑張りましょう

細いよりも
動ける身体

6月のマシン

ラテラルリフト（わき腹・背中）

名前の通り、横に（ラテラル）持ち上げる（リフト）です。
※下に押しません

①胸を張って目線を前に。
②頭、肩の三角△ラインをキープしたまま左右に倒します。

June カレンダーチャレンジ

甘い物は1日1個まで

6月末まで「本気で痩せる」のチャレンジで年間目標の約2/3位までを目指します。食事は元気な身体にとても必要なので、食事を極端に落とさず、栄養はしっかり摂りましょう。嗜好品、特に砂糖を摂り過ぎると筋肉がつきにくくなりますので、控えるようにしましょう

太りにくい身体にするには筋肉をつけて代謝を上げる事。
筋トレ、栄養、睡眠が大きなカギですよ。

6月のかるた川柳　つ　摘まみ食い「あとちょっと」が　止まらない

イベント ＆ お知らせ

やるなら楽しい方がいい

まだまだ 継続は力なり 2023

6月になると雨も増え、ハイボディに行きたくても行けない・・・という日も。それに身体がな～んか重い・・と感じる方も多く、これは低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わったり、寒暖差があることも原因です。来店できる雨量であれば、ぜひ筋トレで身も心もスッキリしましょう

ゆる～く ダイエットカレンダー 2023

「ゆる～く」ダイエットカレンダーも今月で半分が終わります。さあ、「ゆる～く」の効果は出ていますか？
ご自分のイメージする所にいけてるか1月と比較しながら振り返ってみて下さい。さあ、1月から毎月シールがたまっている方は、もうすぐ達成賞ですよー

6月のジョギングボードレッスン

20日(火)・21日(水)・22日(木)

違う動きを覚えると運動が楽しくなりそうデス

測定WEEK　5月23日(火)～31日(水)

『中間発表　見てから判断　今日の食』
測定結果が良かったら今日は解禁日でも。