

ありがとうございます♡

Hi-Body永昌東町店は16周年を迎えます

ハイボディの1号店は2006年4月に西諫早地区にオープンしました。その1年後の7月1日、金谷店と合併してこの永昌東町にオープンしました😊 それから16年間、お客様と一緒に作ってきたクラブ、そして、たくさんの方に支えて頂いたクラブです。これまで、本当にありがとうございます🌸そして、これからも一緒に楽しいクラブを作っていきたいと思っています。どうぞ、宜しくお願い致します😊

* * * 16周年イベント * * *



7月9日(日) 10時~18時

詳細は店内掲示にてお知らせします

夏の身体作り

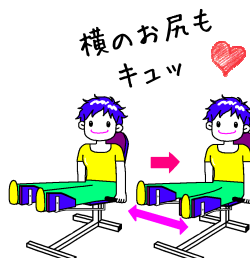
~バランス良く食べて元気に動ける身体で~

「夏でも食欲落ちないよ〜」と、さすがハイボディの皆様はスゴイ！だから、若い頃に経験された「夏痩せ」はないのかも👏ですが、この食べるという事はとても大切で、夏バテせずに夏でも活動や運動ができれば、体力アップ、筋力アップができます😊 食べずに身体を休めて・・・ばかりでは体力や筋肉は落ち後々太りやすくなるので注意です😱 さあ、この夏もバランスよく食べて、しっかり動いて『元気+ 細いよりも キレイ』な身体を目指しましょう。これ **動ける身体** が体重キープのコツです🌸

7月のマシン

インナーアウターサイ (内もも&外もも、お尻)

- ①お尻をシートにつけます。
- ②膝を上へ上げて曲げます。
- ③お尻が前にズレていかないように、お腹をしっかり締めたまま足を開閉します。



July

カレンダーチャレンジ

夕飯後はすぐに 歯を磨きましょう

カレンダーも半年終



わります。ガッツリ頑張るダイエットではなく、日々をゆる〜く頑張る事は身体に無理がなく気持ちも楽です。ぜひ、日々取り組んでみましょう。小さい事の積み重ねが大きな身体の変化につながります😊

夕食後や遅い時間の嗜好品摂取は体脂肪として 身体に蓄えられる原因となります。気をつけましょう。

7月のかるた川柳

て 丁寧に マシンを動かし 引き締める



やるなら 楽しい方がいい

まだまだ 継続は力なり♡ 2023

イベント & お知らせ

ゆる〜く ダイエットカレンダー♡ 2023

7月は気温が高い日も増え、家や職場にいる時に運動するか、しないか・・・と悩みますよね〜 ハイボディは皆様に快適に運動していただけるように店内を涼しくしていますので、頑張って通ってきてくださいね。「暑さに負けず！」です♡

1月から、ゆる〜くダイエットを始めた方ー！「5のつく日」に体重を記入。そして、6枚のシールもたまってますか？ 体重も減っていたら、尚嬉し、ですね。シールがたまった方には、達成賞としてシリカ水と2Fのアククラブ1か月招待券をプレゼント！スタッフまでどうぞ♡ 受付7月1日~19日迄

7月のジョギングボードレッスン

20日(木)・21日(金)・22日(土)

今月も動きを覚えて普段使いしましょうー🎵



測定WEEK 6月23日(金)~30日(金)

『マジでやる 効果はさすがに 二重丸』

頑張った結果はついてきますね〜さすがです👏