



今年の一文字は「縁」



ここで生まれた「運動」と「仲間」との縁! 「健康」に欠かせないこのご縁を今年も大切にしたいですね。

今年も会員のH・みゆきさんにしたためて頂きました。

2月のマシン

ショルダープレス / ラットプル

肩や背中などの筋力アップで寒くても丸まらない姿勢を目指しましょう。

- ①背中をシートにピッタリつけます。
頭も動きませんよ〜
- ②肘は脇腹に向かって下ろします。
- ③大きく動かしましょう。



冬の食欲コントロール術

〜ヘルシーな食生活で頭スッキリ!

▶腹八分の習慣づけ

1月号で「空腹になってから食べる」事を話しました。その方が「食べた時に本当に美味しいから」でしたね。そして、食べ過ぎないためには、「満腹感」を感じる事も大切です。食べ始めると20分後位から徐々に血糖値が上がり満腹感を感じます。よく噛んで満腹中枢を刺激し、30分ぐらいたって「もう少し食べられる?」位でテーブルから離れるようにしましょう。

▶腹八分のおススメ

食べ過ぎるとカロリーオーバーだけでなく、動きたくない…となりませんか? 腹八分ですませると次の動作がとて楽になります。頭もよく働き、家事もササッと動けるなど良い事だらけです。ぜひ、空腹感と満腹感、どちらも上手く使ってヘルシー生活をゆる〜く続けていきましょう😊



2月のかるた川柳 **は** 測ります! 乗りたくないな… に負けな〜い



やるなら
楽しい方がいい!

まだまだ〜
継続は力なり♡2024

イベント & お知らせ

ゆる〜く
ダイエットカレンダー♡2024

今年の出席カードも楽しみながらつけて頂いてますかー? 今年も「健康&美しく」と達成賞をGET! しましょう♡

..... 達成賞のご案内

- ①3ヵ月で15回の運動。
 - ②3ヵ月間、同じ曜日に毎週来ている。
- ①or②のどちらかクリアで達成スタンプと達成賞GET! さらに達成スタンプが4個たまると年間継続賞もGET! 2024年も頑張りましょうね🙄

5のつく日はわくわくDAY♡

5日、15日、25日は体重計に乗りましょう

今年に入って5のつく日は3回ありましたね〜 皆さん、カレンダーへの記入は始まっていますかー? 🙄

まだ…、忘れていた…、という方も、今ならまだ間に合います。1月分、思い出しながら記入して今年1年間続けていきましょう。わくわくしながら体重計に乗れるように日頃の運動や食事への気づかい、ゆる〜く、ゆる〜くやっていきましょう♡



2月のジョギングボードレッスン

20日(火)・21日(水)・22日(木)

普段と違うリズムの動きで身体へ刺激を🌟



測定WEEK 1月23日(土)~31日(水)

今年初の測定です。この時期はキープでも良いんです。ぜひ、気軽にInBodyへ乗って下さい🙄