



## 3月より新システムスタート!

「れんらく」アプリへの登録をお願いします  
現在、新しい会員証とアプリ登録などに関する書類を店内にてお渡ししています。アプリへの登録をお願い致します。

- ・臨時休館などの緊急のお知らせは、アプリ並びにメールでのご連絡となります。
- ・3月8日(金) にテスト配信をおこないます。テスト配信が届かない場合は、登録を再度ご確認ください。
- ・LINE配信は4月末にて停止させていただきます。

## 3月のマシン

運動スタートにおススメ  
**バイセップ**  
/ **トライセップ**

半袖の季節になる前に、俗にいう「振袖〜」を「留袖」にしましょう(笑)

- ① 身体を少し前に倒して、肘をしっかりとパッドに固定します。
- ② 強く下げて、ゆっくり戻す! を意識です。

振袖  
なくしたー!!



## Hi-Bodyダイエット大作戦スタート!

～太る! に向かう習慣チェック!～

ダイエットに大切な運動と食事。今回は食べ方のチェックをしてみましょう。

### □ 3食しっかり食べる

定期的に食べないと・・・という「健康志向食べ」はカロリーオーバーになっている傾向があります。

### □ 道徳的思考で食べる

残してはいけない、もったいないという意識。主食の多い外食でも食べきって満腹になる。



### □ MY習慣がある

「デザートは別腹」「毎日の晩酌はOK」などの自己流の習慣がある。



### □ 気晴らしで食べる

イライラして無性に甘い物を食べる、口寂しくなって、つい冷蔵庫の中を覗いてしまう。



### □ 付き合いで食べる

勧められて断れない、皆が食べるから、と空腹感とは関係なく食べる事がある  
いくつかチェックができましたか? 多いほど、太る傾向がありますので少しでも減らしていけたらいいですね 😊



## 3月のかるた川柳

## ひ

秘訣ない...? ダイエットは 日々積み重ね



やるなら  
楽しい方がいい!

まだまだ～  
**継続は力なり** ❤️ 2024

早くも3か月目の区切りです。1・2月が思うように来れなかった・・・という方、3月で挽回しましょう。なかなか運動に来れない・・・という方もまずは3か月で15回の運動を目指していきましょう 😊

## イベント & お知らせ

ゆる〜く  
**ダイエットカレンダー** ❤️ 2024

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**  
ダイエットの秘訣は無くてもコツはあります。コツコツ、コツコツ体重チェックです。わくわくして体重計に乗れるように日頃から運動と食事にゆるく気をつけていきましょう 😊

## 3月のジョギングボードレッスン

20日(水/祝)・21日(木)・22日(金)

レッスンで覚えた動きを普段の運動でやってみましょう。運動の楽しさが倍増しますよ〜🌟



## 測定WEEK 2月23日(金)~3月10日(日)

いよいよ今年もダイエットイベントが始まります。まずは自分を見つめて目標を立てましょう。そして、目標達成目指して頑張るのです 😊

