



Hi-Bodyダイエット大作戦

～春は体重キープを目指しましょう～

2月末に、In body測定で自分を見つめて1年間の目標を立てました。まず3月はスタートダッシュ☆年間目標の1/4～1/3を目指しましたが結果はいかがでしたか？効果があった方は「5月までキープ☆」効果が出なかった方は、4月に頑張っって5月までに目標に追いたら良いですね 😊
11月までのロングランイベントですが、毎年あつという間だった 😊 と言われます。今の内からゆる～く良い生活習慣を続けていきましょう。

4月のマシン

わき腹にくびれを★

ロータリートルソー

くびれ！
くびれ！

背中を丸めずに座り

- ①回す方向側の脇腹を意識して捻ります。この時、膝が左右にブレないようにしましょう。
- ②顔・胸・肩などは動かないようにしましょう。



きちんと食べて痩せる



～ダイエット成功は食べ方の習慣で～

題目を見ると食べて良いんだ、と安心しますね 😊
ダイエットでは、食べる内容や食べ方が影響します。だからと言って、ダイエットを決めた時から全力でやると力つきた・・・、リバウンドした・・・という失敗談も 😊

ダイエットは日々の積み重ね

↑3月のかるた川柳の一部分です。今までのダイエット成功者の方は習慣から変えていかれたようですよ。習慣にして頂きたい簡単なものを紹介します。

●甘い物、脂っこいものは昼に食べる

全く食べない、は厳しいですよ。ならば、血中の中性脂肪値が低い傾向にある昼に食べてはどうでしょう。但し、「毎日のご褒美」にならない様にですね。

●21時以降の食事は控える

会食が入った時など遅くまで楽しい飲食が続きますが食べるのは出来るだけ21時まで、と心がけましょう。自宅であれば、夜のご馳走を朝食に回すという事も良いですね。

●食べたら動く！健全な生活 😊

週に3回のしっかり運動で代謝アップしましょう。



4月のかるた川柳

ふ

ファスナーが 上がり切るまで 腹凹め (ギュッ)



やるなら
楽しい方がいい

まだまだ～
継続は力なり ♡ 2024

出席カードの1～3月に15回以上ご来店されている方にはプチ達成賞があります。スタッフに出席カードをお見せ下さいね。スタンプが4個たまると年末に達成賞があります。お忘れなく～ 😊

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

カレンダーの5のつく日に体重を記入されていますか？
体重測定が楽しみになったり、頑張った自分を誉められたらますますやる気モードアップですよ～ 😊

4月のジョギングボードレッスン

20日(土)・21日(日)・22日(月)

レッスンは脂肪燃焼効果もアップします。
また気分転換にもおススメですよ～ ✨



測定WEEK 3月23日(土)～31日(日)

チャレンジを始めた方は、少しでも体重が減っているか、筋肉量が増えているか、ぜひ、測定して確認しましょうね～ 😊

