



まだまだ暑さは続きますが...



この夏も暑かったですね。残暑と言えるのかわかりませんが、陽の沈みは早くなったので少しずつ暑さが和らいでくれると期待しています ☺
皆さんのスゴイところはこんな暑い時期でも運動に来られます。この夏もアクティブだった事で夏太りも少なっただけでなく、何より体力が落ちていない事は素晴らしいです。さあ、次は食欲の秋。秋の味覚を楽しむ為に動きましょうー! 🙄

9月のマシン

アズ/バック

呼吸も意識しておこなってみましょう。

- ①倒す時、息を吐きます。
お腹を凹めながら! が大切です。
- ②吸うことは意識しなくてOKです。
起きた時の姿勢は直角です。

お腹の引き締めと猫背の改善に



腸能力

便秘解消だけでなく腸内環境と腸活の大切さ

不調の原因は不腸かも

最近、だるいな～、身体が重い～(体重ではなく笑)という事はありませんか? それは腸疲れかもしれません。加齢により腸の衰えが腸内環境を悪化させ善玉菌が減ってきます。そして、腸の元気度が下がり、普段は入ることがなかった異物が腸内に侵入し免疫細胞が過剰反応。だるさや生活習慣病の原因になるとも言われています。



ですが、「歳だから・・・」と諦めることはありませんよ～年齢は変えられなくても、腸内年齢は生活習慣で変えられそうです。ぜひ! プチ腸活やってみませんか?

誰でもできるプチ腸活のススメ

- ①寝起きに常温の水 腸の蠕動運動を促します。
- ②同じ物ばかり食わずに発酵食品をプラス
- ③夜にきちんと睡眠をとる
腸の蠕動運動をコントロールしているのは自立神経です。
- ④やはりコレ! 適度な運動。Hi-Bodyで頑張ってますね
- ⑤油と糖の摂りすぎに注意 やれる事からですね 🙄



9月のダイエット川柳 ランチ会 恋バナよりも だいえっとバナ

かるた川柳は8月の「わ」で終了しました



やるなら楽しい方がいい

まだまだ～ 継続は力なり ♡ 2025

来店時にシールを出席カードに貼られているイベントには「継続は力なり」という名前があるんです。知らなかったー!、忘れてた・・・という方もいらっしゃるのかと。

「小さな事でも続けることで大きな成果が現れる」という意味がピッタリです。たった30分の運動ですが、継続する事できっと元気で美しい女性になれるはず ☺

★達成賞あります★ 3ヵ月間で①15回の運動 or ②毎週同じ曜日に運動の①②どちらでもOKです! まだまだ暑いこの夏のハイボディで快適に動いて体力をキープ

イベント & お知らせ

5のつく日はわくわくDAY ♡

ゆる～く ダイエットカレンダー ♡ 2025

5日、15日、25日は体重計に乗りましょう

ハイボディのカレンダーは、ただ日付を確認するだけでなく、体重を記録できるようになっています。体重を毎日計っているけど記録していない・・・という方はぜひ記録していきましょう。特に体重を落としたい方には「体重を書くだけダイエット」でこの秋の体重増を抑えていきましょう 🙄

達成賞あります★ 毎月5のつく日にカレンダーに体重を記入し、1ヵ月毎にハイボディでシールGET! シールを6枚(6ヵ月)揃えて達成賞をGETです。

9月のジョギングボードレッスン

18日(木)・19日(金)・20日(土)



レッスンで覚えた動きを普段取り入れる方も多いようです。普段使いしやすい動きもレッスンしますので、ぜひ! 覚えてみて下さい 🙄

測定WEEK 8月23日(土)～30日(土)



「昔夏痩せ、今夏むくみ」。夏に痩せにくいのも年齢のせい? でも皆さんは大丈夫。動いてますから。夏はキープできていればOKです。ぜひ! InBody測定で確認しましょう ☺