




秋が来たー♪

やっどキター!! 過ごしやすい秋。「日中の外出は控えましょう」に従っていたこの夏。やはり活動量が落ちています。ぜひ! この秋は活動量アップで夏に蓄えた脂肪を減らしていきましょう 



10月のマシン

ラテラルリフト

まずは姿勢！ お腹とお尻を締めて
骨盤をガチッと固定します。

- ①倒す側のわき腹をグッと締めます。重心は踵側です。
- ②倒す側のグリップを押さず、反対側のグリップを引き上げながら倒します。



マシンの絵が
ないので
やしろベネで

活動量 アップ。

**運動の秋!! 活動の秋で
夏籠りを挽回!!**



- ▶ **日常生活でできること**
エレベーターやエスカレーターを階段に変えてみましょう。
また、掃除機やモップの代わりに雑巾がけをするのも
良いですね。夜のストレッチもおススメですよ～
- ▶ **普段からウォーキングされている方**
体調や足腰の状態に合わせて、早歩きしま
しょう。いつもハイボディでやっている「お腹を
凹ませる」も意識すると軽いウォーキングからトレーニング
に変わります。ぜひ、やってみましょう。
- ▶ **ハイボディでの運動も**
筋トレで使う部位を意識して、普段より1回多く動かし
ましょう。運動後のストレッチも5分間じつくりと。代謝が
高い時間が長くなりダイエット効果も上がりますよ (๑) (๑)



10月のダイエット川柳 秋なのに 測定気になり チョビ減らす ~本当は食べたーい!の句~




やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

5のつく日は
わくわくDAY 

まだまだ～

継続は力なり  2025

皆さんそれぞれのペースで来店されていますが、運動した日に疲れてる…、マシンが重い…と感じたら休養されることをおすすめします。きつても頑張る！よりも「状態が良い身体でしっかりトレーニング」が効果は高いんです。さあ、皆さんに合う運動ペースはどれ位なんだろうね～ 探してみてください 😊

- ★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。①②どちらでもOKです！
★9月までの達成賞受付 10月1日(水)～★

10月のジョギングボードレッスン

20日(月)・21日(火)・22日(水)

4月に好評だった「ボクシングエクササイズ」
登場です。パンチ!!でストレス撃退しましょう👊



ゆる～く


～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

いよいよ始まりました「食欲の秋」。旬の食べ物は身体には良いのでぜひ頂きたいものですが、気になるのは体重。ぜひ！食べても怖れずに体重に乗っていきましょう。大きく増えた体重は戻すことが大変。体重を記入していくことでキープや減らす事が望めますよ～ 😊

- ★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ヵ月毎にハイポディでシールGET!
シールを6枚(6ヵ月)揃えて達成賞をGETです。

測定WEEK 9月22日(月)~30日(火)

今回は「夏籠り度」チェックになりそうですね。夏に食べた分と活動量のバランスがわかります。
ぜひ！測定して今の自分を見つめましょう



臨時休館のお知らせ

■ 10月29日（水） 終日臨時休館

社員研修の為、終日臨時休館とさせていただきます。カレンダー記載分と変更しております。お間違えのないようお願いいたします。

