



コンビニ感覚フィットネス
Hi-Body
ハイボディ

ハイボディ

ウーマンズ

(。。> 。。<。。)。◆◆

H-Woman's

10月号

令和7年9月23日発行

vol.202

発行者 木下 美紀子



秋が来たー♪



やっとキター!! 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。



マシンの綱がないのでやるべえで

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

まだまだ~
継続は力なり ❤ 2025

イベント & お知らせ

5のつく日は
わくわくDAY ❤

やろへく
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★ 3ヶ月間で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)~★

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ススメします。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でしょうね~ 探ってみてください 😊

★達成賞あります★ 3ヶ月間で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 😊

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。

