



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

(△△> し <△)。△△

H-Woman's

12月号

令和7年11月23日発行

vol.204

発行者 木下 美紀子



ダイエット大作戦♡お疲れさまでした

2月～11月のダイエット企画への参加、ありがとうございました。今回もたくさんの方がチャレンジされて、目標に向かってすごく頑張っていました。本当にお疲れさまでした。

締めの測定が終わったら、ちょっとだけ気持ちを緩めて良いと思います。体重は少しだけ戻る…かもしれません、食べたら運動する、食べたら動く！事を実践していきましょう 😊

12月のマシン

たるみやすい背中側に

テッドリフト 背中・お尻・太もも

ネーミングの通り、リフトなので持ち上げるという動きです。段ボールなどを腰まで持ち上げて下ろす、イメージでやってみましょう。

- ① 胸を広げます。お腹も凹めましょう。
- ② 膝を少し曲げながらお尻を後ろに引きます。
- ③ 気をつけの姿勢まで戻します。

後ろ姿
美人



12月のダイエット川柳 体重よ なぜにすぐ増え 減ってくれない ~永遠のテーマの句~



やるなら
楽しい方がいい

まだまだ～
継続は力なり ❤️ 2025

この1年、運動を継続された事や生活習慣改善もあり健康で元気に過ごされたのではないでしょか。やはり、『継続は力なり』。この言葉が身に染みます 😊 さて、出席カードも最終月。シールやスタンプで華やかになっている事と思います。今年、何回運動している？がカード右側でわかります。ぜひ！計算してみましょう。

イベント & お知らせ

5のつく日は
わくわくDAY ❤️

やる～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

ダイエットカレンダーでのチャレンジ、1年間お疲れさまでした。きっと、少しずつでも減ってきてるのではないでしょか 😊 キープしかできなかった…という方。キープも立派な効果です。増えてしまった…という方、体力は衰えていないはずです。どんな結果でも健康作りは永遠です。元気に運動していきましょう!! 😊

どちらのイベントも頑張った皆さんに達成賞があります。2025年1月3日より受付です。



12月のジョギングボードレッスン

18日(木)・19日(金)・20日(土)

今年最後のレッスン、この1年元気に過ごせた事ですし、皆で楽しく動いていきましょう ✨

測定WEEK 11月25日(火)～12月3日(水)

1年間の効果の確認に、ぜひ！無料測定期間にInBodyに乗りましょう。そして、年末年始は美味しい物をたくさん食べたいものです 😊

定休日 & 営業時間変更のお知らせ

お間違えのないようにお願い致します

■定休日 日曜・祝日 ■12月29日(月)・30日(火)・31日(水) 10時～15時 営業