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

1月号 令和7年12月23日発行

vol.205 発行者 木下 美紀子

ダイエットは一休み、一休み

2025年もあっという間に終わります。健康作りダイエット、など、目的は皆さんそれぞれですが、この1年間元気に運動される姿に私たちも元気をもらいました。2026年も「健康で美しく」を目指して元気に運動して頂けたら嬉しいです

さあ、年末年始は頑張ったご褒美にしっかり食べましょう。食べるは活力の源。「食べたら動く」健全な生活でお過ごしくださいね。

1月のマシン

猫背の改善に

チェストプレス/ロー 胸&背中

簡単な動きですが実は奥深いんです。筋トレは、部位を意識することが大切。

① 胸を広げます。お腹も凹めましょう。

② 押す時、背中や肩をシートから離しません。

③ 引くときは、肩甲骨を寄せる!!を意識です。

腕だけで動かさないようにしましょうね

年末年始 美味しく楽しく食べる

食べすぎ防止にもなるコツは？

年末年始は、人が集い美味しい物を頂く時期ですね。ぜひ、楽しみながらもちょっとだけ、このコツで食べ過ぎを防止しませんか？

空腹で飲まない

お酒を飲む前に、チーズやナッツ、ゆで卵など食べるとアルコールの吸収が遅くなります。

食べる順番を工夫する。

野菜から食べ始めましょう。食べ物の順番を工夫することで、血糖値の急上昇を防ぎます。

空腹時以外は食べない

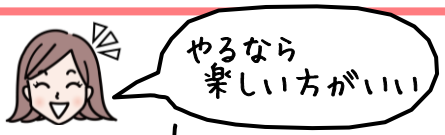
空腹はお腹のGO!サイン。目の前に食べ物があっても空腹でないなら食べないようにしたいですね。

食べすぎた翌日からは…

食べても直ぐに脂肪になりません。2～3日は、食事の量を控えて消化に良い物を摂りましょう。そして、座りっぱなしにならず動く事を意識してみましょう

1月のダイエット川柳　食べすぎた　美味しかったし　動くべし　～ 食べるためのルールの句 ～

イベント & お知らせ



5のつく日は わくわくDAY

やはりコレ！ 継続は力なり 2026

1月3日より、2026版の出席カードがスタートします。元日分には、「元旦スタンプ」を押しておきますね。2026年もカードが賑やかになりますように～

2024版　1年間の運動ペースや回数がわかります。この回数をMy Hi-body Historyに記入しましょう。

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

2026年版カレンダーはお手元にありますか？ 2026年も**5のつく日にわくわく**しながら体重計に乗れると良いですね。まずは1月5日にぜひ！始めましょう

2024版　1年間の体重の変化はいかがですか？日々の自分チェックで効果が出た方も多いはず

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。1月3日より受付です。

1月のジョギングボードレッスン

20日(火)・21日(水)・22(木)

2026年初レッスンも元気に楽しく動いていきたいですね。身体の機能アップ、頑張ろう

測定WEEK　12月22日(月)～31日(水)

年の締めの行事に「測定」はいかがでしょう。測定後に自分に一言、「よく頑張った」です

そして、年末年始を楽しく美味しく・・ですね

定休日 & 年末年始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　▨1月2日(金)　休館　▨１月3日(土)特別営業日　10時～15時