



未来の私プロジェクト★

9ヵ月間ボディシェイプ大作戦

ちよとタイトルが長いですが(^^;) 私たちの思いを言葉にするとこうなっちゃいました(๑_๑)
皆さんの身体に対する思いを9ヵ月後に達成して頂けるようにサポートさせていただきます。一緒に頑張っていきましょう。3月は、思いを言葉にして頂きたいので、まずはInBody測定から。皆さんの「測定する!」をお待ちしていますね(๑_๑)

3月のマシン

膝痛や脚改善に

インナーアウターサイ

太ももの内側だけと思いきや外側やお尻も使っているマシンです。

- ① お尻をシートにつけます。身体がのけ反らないようにします。
- ② 膝を曲げ、膝を上を持ち上げたまま足を開く、閉じるです。

内側のマシマロ撃退♥



会員の方

悩みTOP1 ポッコリお腹



皆さんとの会話でよく出てくるワードは『ポッコリお腹』。女性の永遠のテーマと言っても過言ではないでしょう。「昔は出てなかったのに…」と若い頃が懐かしく、若い方の引き締まったお腹を見て羨ましくも感じ…。さあ、今年こそは！お腹を引きを頑張ってみませんか？

▶ 「反り腰」や「骨盤の歪み」

運動中も腹筋が上手く使われずに内臓が前に。ストレッチで特に腰回りや太ももをほぐし、骨盤を正しい位置に。

▶ 「インナーマッスル」も鍛える

内臓を支える筋肉も鍛えたいですね。息を吐きながらお腹を凹ませる。普段から取り入れましょう。

▶ 腸内環境を整える

グルテン(小麦)や糖を取りすぎていませんか？冷えて腸内環境が悪くなる原因の一つです。

▶ 有酸素運動と筋トレが効果的

皮下脂肪を落とすには運動をしっかりとやることですよ(๑_๑)



3月のダイエット川柳 今年こそ！ 思い描くは ナイスバディ ~ 思いを馳せるの句 ~



やるなら
楽しい方がいい

やはりコレ!

継続は力なり♥ 2026

皆さんは普段から運動されていますが、これは凄い事で、決して普通じゃないんです。なかなか運動って続かないものだし、そもそも始められない方も多いのが現状です(๑_๑) たまには、運動が続いている「私」自身を褒めてみてはいかがでしょう(๑_๑)

頑張る皆さんを応援!!

③3月は、3ヵ月で15回の運動の締め月です。達成賞の受付は4月1日から19日まで。効果を出すには運動回数も大切ですよ(๑_๑)

ゆる〜く

イベント & お知らせ

5のつく日は
わくわくDAY♥

ダイエットカレンダー♥ 2026

5日、15日、25日は体重計に乗りましょう

5のつく日にHi-Bodyカレンダーへの体重記入を忘れていませんか？もし、お忘れだったら、今ならまだ間に合います。1月、2月の体重も今なら思い出せそうです(笑) 体重記入は体重増を抑えたり、減量にも強い味方ですよ。ぜひ、続けましょう(๑_๑)

④5のつく日にカレンダーに体重記入。毎月シール(Hi-Body受付前)をGET!! 6ヵ月(シール6枚)ためて達成賞を目指しましょう(๑_๑)



3月のジョギングボードレッスン

17日(火)・18日(水)・19日(木)

レッスン時間が6分間になり、「いつもよりしっかり動けた」や「覚えられた」などと嬉しい声が スタッフと一緒にボディシェイプ、ガンバロー(๑_๑)



測定WEEK 2月24日(火)~3月7日(土)

ボディシェイプイベントが始まりました。皆さん、今年も「こうなりたい★」と9ヵ月後の自分を思い描いて記入しましょう。まずは今の自分を知らするために測定から始めましょう👍(๑_๑)