



## 60日間で変わる 自分磨きチャレンジ

またまた、タイトルが長いですが(^^;)年間イベントのスタートダッシュとして4月・5月は、目標達成を目指して頑張ってみませんか？(๑)生活習慣、運動のやり方、そして、食べ方、など小さい事を変えていくチャレンジです。"プチも積れば山となる" ボディシェイプは、やるなら今がチャンス。だって、気持ちが軽い春ですからね(๑)

## 短期間で締める!!!

日常生活に  
定着させましょう



4月から「60日間チャレンジ」も始まります。本気でボディを引き締めたい方、必見ですよ。

### ▶ 運動は「しっかり動く」です

Hi-Bodyの運動で効果を出されている方に共通しているのは、30分間しっかり運動されています。ストレッチも丁寧にじっくりペースです。真似して欲しいNo.1です。

### ▶ 食事は、1日3食バランスよく

「高たんぱく、低脂質」が基本ですが、揚げ物を減らす、砂糖や醤油を使いすぎない、薄味にする、なども「プチ積」です。長年となると大きな差になります。

### ▶ 生活習慣の改善も

筋トレで姿勢も良くなってきます。日頃の生活でも姿勢を保ち、筋肉のバランスを整えましょう。

### ▶ むくみケア

塩分の摂りすぎに注意して、入浴で血行を促進して老廃物を流しましょう(๑)



名前  
長っ...

## 4月のマシン



肩・首・  
ニの腕に アップライトロー  
/トライセップスッシュ

- ①肘を横に広げながら肩の高さまで上げます。
- ②なめらかに下ろします。

※ グリップを手で上げようとせず、肘を上げる様になると肩の運動になります。

4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

## 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

ゆる〜く  
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

春になり、これからの時期が1番「運動しよう！ 痩せたい！」と気分が上がるようです。Hi-Bodyへの足も軽くなっているはず(そう思いたいです(๑)) たまに身体がのらないな〜という時もあります。そんな時は思い切ってお休みも大事。「また明日頑張ろう」もOKです(๑)

今年に入って、カレンダーに毎日体重を書くことを私と約束されたKさん。最初は約束だから..だったのが、今では習慣になっていっちゃうようで、私の顔が鬼の顔で浮かぶそうです(๑) 先日「体重が少し減ったよ」と嬉しそうでした。鬼も嬉しい!!(๑) 皆さんもどうぞ~

①1月~3月までで15回の運動を達成

頑張る皆さんを応援!!

②5のつく日にカレンダーに体重記入

された方は出席カードをスタッフまでお見せくださいね。プチ達成賞がありますよ~(๑) 4/19日まで

毎月シール(Hi-Body受付前)をGET!! 6カ月(シール6枚)ためて達成賞を目指しましょう(๑)



## 4月のジョギングボードレッスン

20日(月)・21日(火)・22日(水)

お待たせしました。前回も好評だったボクシングエクササイズやります☆ ストレス発散に体脂肪

燃焼(笑)。楽しみましょう(๑) ※内容の変更の場合もあります

## 測定WEEK 3月23日(月)~31日(火)



体重はキープできてるからOK。さて、中身は？ 元気に動き回するには筋肉が必要です。Inbody乗って身体の中をチェックしましょう。チャレンジも始まりましたのでエントリーもお待ちしています(๑)