



素敵女性を目指して

ゆる〜く…やせる…習慣

毎年恒例の3ヶ月チャレンジもスタートして皆さんのダイエット意識がグッと高まる時期です。そこで、ちょっとアドバイス。『チリも積もれば』です。

こんな貴方におススメ

- 時間がないけど、おやつは食べる
- 細かい事に取り組むことはストレスでイセ!

習慣!! いつもの動きを運動に。
日常生活で燃焼量を上げる

体重55kgの例

家事

立って拭く
15分 36Kcal



約1.4倍

しゃがんで拭く
15分 51Kcal



外出



エレベーターで
上がる
5分 6Kcal



階段で上がる
5分 28Kcal 約5倍

家事

軽くはたいて干す
15分 29Kcal



約2倍

10回ほどはたいて干す
15分 58Kcal



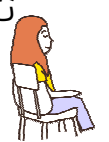
リラックス

横になって
TVを見る
1時間 58Kcal



約1.3倍

座って
新聞・雑誌を読む
1時間 75Kcal



ダイエット格言
ダイエットの失敗は
「痩せない事」ではなく
「続けられない事」

素テキごはん 初鯉(端午の節句)

かつての江戸っ子達が「初物を食べると寿命が七十五日延びる」と好んで食べていました。



カツオは『勝つ』に通じることから、端午の節句に子供の健やかな成長を願い食べる風習もあります。

素テキな作法

あらたまった和食の席では『懐紙(かいし)』の活用がスマート。こぼれやすい料理の受け皿代り、焼魚を押さえて身をほぐす時、口や指先を拭いたり骨や種を出す時に口元を隠すにも重宝します。



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

継続はわたり! 2017 年間イベント

出席カードの第2ステージ4~6月分がスタートしています!!

店内の大きなポスターをご覧くださいね~
第1ステージで『15回の運動』を達成された方が、目標270名を達成しました。
前回達成できた方も、残念ながら達成できなかった方も、「3ヶ月で15回の運動」を目指しましょう。

出席カード&マップをお持ちでない方
スタッフまで遠慮なくお声をかけて下さいね。



無料測定キャンペーン中
3ヶ月チャレンジも
エントリースタート!!

5月末まで

「ついにきた! 今がやるとき インボディ」
さあ、この時期が来ましたよ~
今年は全員測定料無料です!!
今の貴方の体型をしっかりと確認しましょう。



「脂肪何kg落とせるかチャレンジ」の達成賞は随時受付中です!!
美味し〜い達成賞を準備しています。

ウエア&水着バーゲン

5月22日(月)~24日(水)
これから暑くなる季節におススメの『エアバン』。購入された方は、「ベタベタしない」とお気に入り。その他、Hi-Bodyでの運動にもOKの普段着がお手頃価格で。お楽しみに!!

ジョギングボードレッスン

5月20日(土)・21日(日)・22日(月)
15分間のレッスン中はいつもと違う汗が出る?!!
楽しさ+脳&身体への刺激でコレが若返りに1番



美人7箇条 その四
美人は髪・爪・歯・肌のケアを怠るべからず