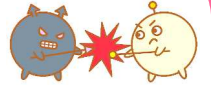




素敵女性を目指して

風邪に負けない!!



これからの季節、風邪やインフルエンザの流行が気になります。これらの流行にはのりたくないものです。それには、免疫力を高めていきましょう。

外敵からガード 粘膜の免疫

風邪などのウイルスが鼻や喉から入り込むと粘膜が粘液を分泌しウイルスを外に排出しようとする。のどのイガイガの原因です。くしゃみや鼻水なども免疫反応のひとつです。



防ぐためには、「うがい」が大切です。

内側で撃退 腸管免疫

腸管には免疫細胞の70%が集中していて、腸内に入ってきたものが無害か有害かを判断します。有害なものに免疫細胞が攻撃します。免疫細胞のひとつ白血球の働きは体温が上がると活性化します。日頃から、ミネラル・ビタミンを摂って、適度な運動で筋肉をつけて冷え知らずの身体を手に入れましょう。

素テキごはん 年越しそば(大晦日)

大晦日の夜に食べる年越しそばの習慣は江戸時代に広まりました。そばには、長生き、切れやすいので苦労と縁が切れる、さらに運氣アップなど縁起の良いいわれが多く伝えられています。



素テキな作法

「ごちそうさま」の「馳走」は客人の食事のために走り回るの意味。手間をかけたご馳走を頂いたこと、そしておもてなしへの感謝の気持ちを大切に、心を込めて言葉にしましょう。



今月の川柳

ちよこちよこ

家事も積もれば

カロリー消費



やるなら  
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

実は…毎年12月24日(イブ)と25日(クリスマス)には、超プチイベントをやっています。世間がキラキラ✨しているこの日に、Hi-Bodyに来られた方しか知らないプチイベントです。なので、お知らせするまでもない…😓 だけど、こそ〜つと皆様にお知らせ。今年も24日、25日は♪超プチクリスマスイベント♪です😊



継続は力なり! 2017

年間イベント! 今年分は12月で終了します。

出席カード

15回運動で  
シールも貼ってネ

3ヶ月で15回ですよ〜 食べ過ぎるこの季節。動いて消費アップアップですよ😊

- 12月10日〜達成賞の受付をスタートします。  
期限:平成30年1月10日 期限を過ぎても受付はできませんのでご注意ください。

脂肪何kg落とせるかチャレンジ

表題の通り、今年1年間の運動が、あくまでも…あくまでもですよ…、計算上何kgの脂肪を燃焼になるか! 年末に計算しましょう😊 詳しくは店内で

ロイスの美味しいクッキー、もらえますか〜?

- ☆50回 脂肪2.1kg 達成名207名
  - ☆100回 脂肪4.3kg 達成名103名
  - ☆150回 脂肪6.4kg 達成50名
- 脂肪 燃焼! 燃焼!



測定期間

11月23(木)〜

食欲が増すこの時期、ぜひ測定して頂きたいので今までの『Body川柳』をど〜んと!!😊  
「怖くても 毎日乗ろう In-Body」  
「もしかして… 期待して乗る In-Body」  
「久しぶり 恐る恐るの In-Body」  
「測定は 通知表の ドキドキ感」  
「測定は 体重増えた 今チャンス」👉  
「体重を 落とすためには 体重計」  
まだあります。またお楽しみに〜。



ジョギングボードレッスン

20日(水)・21日(木)・22日(金)

12月

『頭から冷や汗が(笑)』。普段の運動で脳トレ。だけど、レッスン中は、脳への血流アップでもっともっと脳トレに。ぜひ、一緒にやりましょう😊

