



筋トレのおさらい

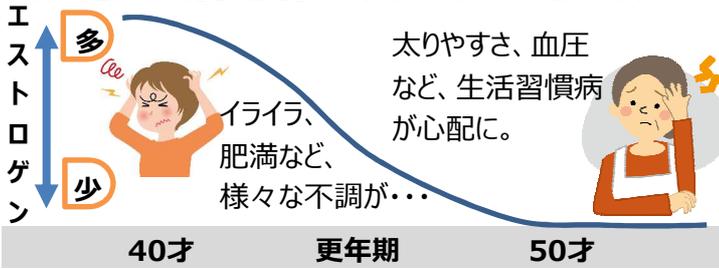
なぜ、更年期の症状が軽くなるの？



☆運動は「身体のケア」、ストレス解消などの「心のケア」に必要です。

■女性ホルモン「エストロゲン」って？

2種類の女性ホルモン。その1つ「エストロゲン」は卵巣から分泌され『美』と『若さ』に関わる大切なホルモンです。



更年期は、女性ホルモンの分泌が変動するとき。40代で卵巣機能が下がり、女性ホルモンの「エストロゲン」の減少で平均50歳で閉経。閉経の前後10年が『更年期』です。更年期を境に、分泌される女性ホルモンは減少します。



運動は、肥満を予防したりストレスやイライラを解消するホルモンを分泌させる働きがあります。運動後に「スッキリする～」と感じる方も多いですね

二十四節気 (にじゅうしせっき)

【小暑 (しょうしょ)】

7月7日

梅雨が明け、強い日差しで気温がグッと上がり、体調を崩しやすい頃です。夏に向けて、しっかり食べて動いて体力をつけておきましょう。

【大暑 (たいしょ)】 7月23日

夏の土用もこの頃。本格定夏の到来です。最も暑い頃というイメージですが、実際の暑さのピークはもう少しあとです。



美シリーズ
6つ目!!

所変われば美人も違う

頬骨

美的感覚の違い



日本

小顔ブームで、頬が高かったり、嫌がる傾向にあります。頬骨を強調しないメイクの美容雑誌などもあります。

白人

どちらかというと、頬骨を出したい、強調したいと思っている様で、頬を突き出す様な美容整形やメイク方法も人気。



今月の川柳

やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

Thank you so much 11th anniversary 7月7日(土)



おかげさまでHi-Body永昌東町店は7月1日にオープン丸11年を迎えます。本当にありがとうございます(^^)感謝の気持ちを込めて、7月7日に11周年イベントをおこないます。いつもの運動とちょっと違うHi-Bodyをお楽しみ頂きます。ぜひ、ご来店下さいね(*^_^*)

継続は力なり★ 2018

年間イベント

1 出席カード

4～6月(第2シーズン)の達成賞受付中です。3ヶ月15回の運動を達成されている方は、スタッフまで受け付けをお願いします。〆切7月10日(火)



2 脂肪を何kg落とせるか？

～日本のお城シリーズマップ～



楽しみながら色塗りをされている方が多いようです。何回運動したか一目瞭然ですもんね。マップの下側には、消費カロリーと脂肪〇kg分と計算できるようになっています。ぜひご覧あれ～

ジョギングボードレッスン 7月

20日(金)・21日(土)・22日(日)



せっかくやるなら、楽しく効果的に...ですね(^^) 15分間、ぜひ一緒に動きましょう。

測定週間 6月23日(土)～30日(土)

『In-Body 1学期の 通知表』

学校では通知表。さあ、この半年の効果は？ In-Body測定で確認しましょう。



今年こそ！あれから半年 もう下半期