



美しさを意識して・・・

年末年始の心がけ

いよいよ「年末年始」。何かと忙しい時季ですが、Hi-Bodyで気になるのは、忙しさよりも「食べ過ぎ」のことでしょうか(笑)
年末は、大掃除の合間に「ちょっとだけHi-Body」で掃除がさばけますよ～
新年の「ちょっとだけHi-Body」はストレス発散に(笑)ぜひ、年中無休のHi-Bodyをご利用下さいネ。



Hi-Bodyに来れなくてもいいのです。

食べたら動きましょう。

寝る前のストレッチでもOK。「食べたら動きたない」という方は、食事前に軽く運動される事をおススメします。

座りっぱなし注意！

「めぐり」が悪くなったり、身体の歪みで代謝が下がります。会食が続いている時は、「ちょっとだけ洗い物」など席を立つ理由を見つけて長時間座らないようにしましょう。



Hi-Bodyらしい事を述べさせて頂きましたが、年末年始はゆっくりお過ごしください。体調等崩されませんように・・・(へー)

二十四節気 (にじゅうしせっき)

【小寒(しょうかん)】

1月6日

寒さが厳しくなる頃です。これから冬本番を迎えます。この日から「寒中見舞い」を出します。お正月の重箱や漆器などの片付けをおこなう頃です。



【大寒(たいかん)】1月20日

冬の季節最後の節気。寒さがさらに厳しくなり1年中最も寒くなる時季です。身体を温めるには運動や食事など身体の中から工夫してみましょう。



お正月の話

3日まで三が日。7日までを松の内と呼び、この期間が「正月」です。正月とは本来、歳神様をお迎える行事。歳神様は、1年の一番初めにやってきて作物が豊かに育つように、家族が元気で過ごせるように約束してくれる素敵な神様です。大切にお迎えしたいですネ。



今年1年のご愛顧、本当にありがとうございました。来年もどうぞ宜しくお願い致します。よいお年をお迎えください。



今月の川柳

年越しで

気分も新たに

やる気上げ



ゆるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

2018年のHi-Bodyはいかがでしたか? 「Hi-Body、楽しいなあ」と通って頂いたならとっても嬉しいです。来年も、皆様が楽しめるHi-Bodyにしたいと思っています。また、元気に通ってくださいね

継続は力なり★ 2018

年間イベント☆ 2018年分は12月で終了です。

1 出席カード

可愛いシールやスタンプが並んでいると、1年間のご自分の頑張りがよく見えますネ。それぞれ、運動ペースは様々ですが、運動を継続できた1年に変わりありません。2018年! お疲れ様でした



2 脂肪を何kg落とせるか?

～日本のお城シリーズマップ～

今年のお城めぐり。どちらまで行けましたか? 現在までの達成者は、鹿児島-234名、丸亀城-152名、鳥取城-90名。スゴイ!(^^)!



運動のペースがわかる「出席カード」と 何回運動に来たかわかる「マップ」は、2019年も新シリーズで登場します。2019年版も楽しんでいただけたらと思います。元旦よりスタート予定です。



ジョギングボードレッスン 1月

20日(日)・21日(月)・22日(火)



毎時間30分スタートの15分レッスン。いつもの15分間より、しっかり動けて脳トレにも。何より消費カロリーアップも。ぜひご参加ください。

測定週間 12月23日(日)～31日(月)

『1年間 頑張った私の 通知表』

2018年締めイベント「MyBodyチェック」に乗って、ぜひ測定しましょう!! 頑張った効果が見えてきますよ～

