

(●○) > (○●)。♡♡



## 笑顔はステキです



最近、自粛で家にいることが多くなりましたね。

家にいて笑う場面はありますか～？

笑って、腸の働きがupする、幸福感がupする、血行がup、自律神経のバランスがup、そして免疫力のupなどメリットがたくさんあるようです。

友人や家族とのおしゃべり、面白いテレビを見たりして、ぜひ笑う事を忘れないでいたいですね。



私達スタッフもマスクの下はいつも笑顔です。(隠しています(笑)) ぜひ、ハイボディと一緒に笑いましょう。

## ありがとうございます

コロナ禍の影響とはいえ、会員の皆様には何かとご不便をおかけ致しております。

過日の休業にもご協力をいただきまして、感謝しかございません。ありがとうございました。

なんとか営業再開はできましたが、状況的には予断を許さないことには変わりございません。以前のような状況でのサービスの提供は難しいかもしれません。

しかしながら、会員の皆様をはじめ、私どもスタッフの「日常の継続」を守るため、これからも皆様のご協力を賜りながら、「新しい生活様式」を取り入れた、安心してご利用いただける施設運営に努めてまいります。

緊急事態宣言解除の際、業種ごとのガイドラインに沿った運営に努める指示がありました。

弊社は、一般社団法人日本スイミングクラブ協会「スイミングクラブにおける新型コロナウイルス感染拡大予防のためのガイドライン」に基づく対策に努力してまいります。

今後も皆様のご協力をお願いいたします。

株式会社 諫早スイミング 代表取締役 平湯 湧一

## 二十四節気 (にじゅうしせっき)



【芒種 (ぼうしゅ)】6月5日  
「芒(のぎ)」とはイネ科食物の穂先にある毛のような部分です。稲などの穀物の種を蒔く時期という意味です。 あじさい



【夏至 (げし)】6月21日  
「夏に至る」と書くように、この日を過ぎると本格的な夏がスタートです。昼間が一番長い日で冬至と比べたら東京で4時間40分も長いそうです。



あゆ

枝豆



とうもろこし



メロン

最近、いかに運動が大切なのかという事をあらためて感じる機会が増えました。これからも、皆様に協力していただきながら、元気なハイボディを提供できるように頑張っていきます。皆様、これからも一緒に楽しんでいきましょう。

スタッフ一同



ゆるなら  
楽しい方がいい

## イベント & お知らせ

店内に掲示している「ウイルスをやっつけろ!」。皆さんのパワーで見事、ウイルスをやっつけましたね～。ありがとうございました☆ 出現した○○○ンマンが「みんな頑張れ～!」って言うてるように感じるのは私だけ?! 😊

### 継続は力なり★ 2020 年間イベント☆

#### 表\* 出席カード(1シーズン3ヶ月間の4シーズン)

第1シリーズの達成賞が遅れてスマメン! (>\_<)

もう第2シリーズの最終月だというのにです(;-;) 反省... 今、賞品はハイボディに発送されていますので、もうしばらくお待ちくださいね。

さあ! また明るく元気に運動して、健康と(おと、忘れてはいけない) 美と達成賞をGETしましょう。3ヶ月で15回です。



#### 裏\* 脂肪を何kg落とせるか?

～日本の空港シリーズマップ～

皆さん、今どの辺りを進んでますか～? 各地の空港を通過した時はぜひ「○○空港到着!」と心の中で叫んでみて下さい!(^^)!

今回の達成賞は、簡単なゲームで賞品を選びます。「意外とおもしろい☆」と好評ですよ。達成したら声かけてくださいネ。



#### 測定WEEK 5月23日(土)～31日(日)

『徐々に 乗ってみようよ インボディ』  
身体がどう変化しているのか、ドキドキ...  
ぜひ、確認しましょう。



今月の言葉

雨降って

やる気固まる



#### 6月のジョギングボードレッスン 20日(土)・21日(日)・22日(月)

期間中、毎時間30分～45分までの15分間。今回も笑いながら動きましょう。ぜひ、ご一緒に。