

(M●>u<●)。♡♡



年末年始の心得 ♡♡

太り過ぎを防ぎましょう

いよいよ年末年始ですね。さあ、この時期の悩み事1番は！やはり「太ってしまう・・・」でしょうか。皆が感じていることなので大丈夫・・・いわけにはいかないですかねえ(^^; **体重が増えるのは1kg以内におさえる** せっかくの年末年始ですから、美味しいものを食べたいですよ。でも、体重が過度に増えると戻すことが大変になるし、気持ちもマイナスに。+1kg以内になるよう気をつけましょう。やはり、まめに体重計に乗ることが体重キープのポイントです。 **生活のリズムを大きく変えない** 朝食を食べる、こまめに身体を動かす、質の良い睡眠をとる、

など普段から心がけていることは、できる限り年末年始もやっていきたいですね。夜遅くまで起きることもあると思います。空腹感を感じたり周りの雰囲気ですべてなくなったりしますが、ドカ食いはしないように。「食べたい物を少しだけ」にしましょう。年末恒例の大掃除でも、雑巾がけで全身を使ったり、合間にハイボディで運動すると気分もスッキリ。「お掃除ヤル気スイッチ」が入りはかどりますよ～とは言え、今回の年末年始はいつもと違うような。ゆっくりお過ごしくださいね。



和風月名

睦月(むつき)

正月に親類一同が集まる、睦び(親しくする)の月。語源では「睦び月が睦月に転じた」が有力です。日本古来の月名称には、それぞれに別名があったり意味や諸説が存在しますが、いずれも陰暦の季節感が元になっていて、今月の「睦月」も人々の暮らしに密接に結びついています。自然と人が結びついた古来の考え方を忘れないでいたいと思いい連載していきます。



大人のたしなみ♡ 所作 その1

年相応のきちんとした振る舞いをするには、メイクや洋服にこだわることと同じくらい大切です。私たち女性が、気をつけておきたいたしなみの一つです。

1つ、指先を揃える

所作の中で特に見られるのが手元です。美しく見せるのは指先を揃えてピンと伸ばすことです。スマホを触る手も指先がきちんと揃っているととっても上品です。物を取る動作は押し掴みにするのではなく、親指、人差し指、中指の3本をメインに使うとエレガントに見えます。

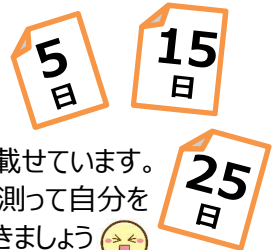


やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

ハイボディ2021 体重キープカレンダー

ただ今、カレンダーを配布中です。2021年におこなうイベントや、毎月のチャレンジ内容を載せています。また、今年は「5のつく日はわくわくDAY♪」と称して、毎月5日、15日、25日には体重を測って自分を見つけて頂こうと思います。ぜひ、ご覧ください。さあ、2021年も色々なことを楽しんでいきましょう😊



継続は力なり★ 2021 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)

2020年もハイボディに元気に通っていただき本当にありがとうございました。「2021年も頑張ろう(^^)」の一言につきます。1年間の皆さんの運動ペース、いや、運動の軌跡がわかる出席カードに、また楽しみながらシールをはっていきましょう。

裏 脂肪を何kg落とせるか？

2020年は「日本の空港」シリーズでした。1年間の運動回数で何kgの脂肪を消費したのか計算してみてくださいね～ ちなみに、100回の方は脂肪約4kgの消費となります。2021年は「〇〇」シリーズ！ぜひ、新年も楽しみながら脂肪を燃やしましょう👏



1月のジョギングボードレッスン

20日(水)・21日(木)・22日(金)



測定WEEK 12月23日(水)～31日(木)

『測定は 今がチャンス 正月前に』

今月の言葉
一年の計は5日にあり