



自分を見つめてみて「Mの物語」

今年は、お客さまと一緒に「ハイボディ物語」通りに頑張ってみようと私のチャレンジも2月にスタートしました。

2~4月 キープする!

やる気! 元気! で4月まで身体が何となく軽やかでした。きっと「春」という気持ち良い季節の後押しもあったのでしょう。4月は「キープする」よりも良い結果のマイナス1kg達成。「おっ! 幸先がいい!」とますますモチベーションが上がりました(*^^*)



5・6月 本気で痩せる!

そして、5月、6月の「本気で痩せる!」。「菓子パン禁!」にチャレンジした事と4月までの貯金で、少しでも体重マイナス達成!(^^)!



7~9月 体重キープ

ちょっと時間があれば運動しているし、今年目標まで300g それに汗もすごくかく...という油断からか、好きなものを食べていて、体重をキープしても体脂肪量は増えていました(^^;



「今の自分を見つめよう! 2021」を終えるにあたり

10月 食欲の秋 増えたら戻す!

夏の油断が...と雲行きが怪しくなってきたと同時に、「食欲の秋」の到来。やはり、食べ過ぎが原因です。2月スタート時の体重に戻ってしまいました(>_<)

11月 最後の頑張り!

現在進行中ですが、今年は必ずマイナスで終わる! という目標を掲げて頑張っています。と、以上が「Mの物語」でした。



目標を持つこと

今年は1年間の目標を立てた事で、一気に頑張るのではなく、マイペースで頑張れたのではないのでしょうか。「ヤッター!!」でなく、「まずい...」という期間があったとしても、何も目標がなければ体重は増えていたかもしれませんね。今、1年間の自分自身を見つめることで、もう少しあの時に頑張れば...とも思いますが、メリハリある、そして健康に1年間を過ごすことができました。来年もぜひ目標を持って頑張っていきましょうねー(^^)/

和風月名

師走(しわす)



よく耳にする「師匠といえども走り回る月」。最も有名な説で、師匠である僧侶がお経をあげるために東西を馳せる月という意味の「師馳す(しはす)」です。「師」ではありませんが、私たち女性も何かと忙しい12月。1つ1つ余裕を持って行動し「今年の事は今年の内に」やっていきたいものです。忙しい合間の息抜きは、もちろんハイボディでの運動がおすすめです。

大人のたしなみ♥ 所作 その12

●アゴが上がる

アゴが上がると見下すような目線になります。少し高圧的に見えてしまい、印象が変わってしまいます。猫背の方は無意識にアゴが上がってしまうので気をつけたいですね。1年間掲載した「大人のたしなみ」。少しでも役立てたなら嬉しいです。



今月の言葉
筋トレには福がある



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ



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)

12月は、このイベントの最終月です。カードには、可愛いシールやスタンプが並んでいますよ。1年間の頑張りを確認して、自分に一言。「頑張ったねー(へ-)☆」ですね。一方

裏 脂肪を何kg落とせるか? 日本の港シリーズ



マップは運動回数がスパッとわかります。何回運動したかで燃焼したはずの体脂肪量も計算できます。さあ「脂肪を何kg落とせたか」チェックしてみましょう。



12月のジョギングボードレッスン

20日(月)・21日(火)・22日(水)



締め測定

測定WEEK 11月23日(月)~12月5日(日)

『大丈夫☆ 期待して乗る インボディ』