

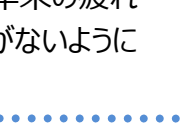


## 年末年始の心得

年の瀬も押し詰まってきて、お忙しい日をお過ごしの皆様。こんな時期でも、ハイボディで運動される皆さんは健康や美意識が高いんだな～と感心します。

### 年末は、しっかり動く + 休養

運動は気分転換でき、その後の作業がはかどったり、やる気アップで結果やりたくなかった事まで手が伸ばせたり・・・と、良い効果ももたらします。できる限り「運動を止めない」ように頑張ってください。また、頑張った分、休養も大事です。年末の疲れが年始に出て、楽しいお正月に寝込むことがないように睡眠をしっかり取るようにしましょう。



ハイボディらしい話を述べさせていただきましたが、年末年始はゆっくりお過ごしください。体調など崩されずに、楽しいお正月になると良いですね。最後に、今年1年のご愛顧、本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしく願います。よいお年をお迎えください。



## 食べたら動く普段通りの生活

### 年始は、食べたら動く！

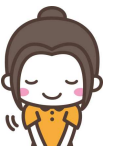
お正月ですもの、美味しいものは楽しく食べたいですよ。ぜひ、1年のスタートに食事の場は楽しく☆ココで年始の心得を2つだけお伝えしておきます。

#### 1つ. 食べ続けられない

食べたら、少しでも立って席に戻るなどで、座る時間が長ならないようにしましょう。座り続けると食べるだけでなく血行不良にもなり代謝が下がります。

#### 2つ. 食べたらずち運動

自宅で、もも上げ運動や寝る前のストレッチなどで普段通りの運動習慣を心がけましょう。



やるなら  
楽しい方がいい

## イベント & お知らせ

2021年のイベントはいかがでしたか？ 初登場の「私の物語」では1年間の目標を立ててチャレンジしました。「ヤッター☆」や「頑張った!!」、または「もう少し頑張っていれば・・・」、そして「来年こそは！」という方もいらっしゃいました。2022年も色々なイベントにチャレンジして、1年間ハイボディを楽しんで頂けたならありがたいです。



### 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)  
2021年分の出席カードはいよいよ終了。

この1年間の運動ペースがよ～く見えますね。「この辺りは頑張った。」「ここは来れなかった・・・」などなど。1年間を振り返ると楽しいですね。裏面のマップでは、どちらの港

### 裏 脂肪を何kg落とせるか？ 日本の港シリーズ

まで進まれましたか？ 運動回数を昨年と比較してみるのも面白いでしょう。この出席カードとマップは、1月より新シリーズになります。また、新たな気持ちでスタートしていきましょう。お楽しみに～



### 食べ過ぎ対策ジョギングボードレッスン

1月 20日(木)・21日(金)・22日(土)

2022年初のレッスンです。お正月に美味しいものを食べますし「体重が増えた・・・」という方が多くなりそうな(笑)さあ、しっかり！楽しく！効果的に！動きましょう。

ドキドキ

### 2022年も「5のつく日はわくわくティ」

『5のつく日 体重計で自分見つめ』

12月からお渡ししている「ゆる～くダイエットカレンダー」の5のつく日には「kg」が付いています。ぜひ、1月5日に測定して、ゆる～くダイエットを始めましょう。

### ハイボディはお正月も営業しています

元日12時からオープン!! 私たちスタッフも新たな気持ちで頑張っていきます。年明けも元気に会いましょう。



### エコキャップ活動へのご協力ありがとうございました

月毎の回収個数などは店内に掲示しています。2022年もご協力よろしく願います。