

2016年がスタートしました♡

今年も一緒に頑張りましょう♡

今年初の情報誌を発行させて頂きます。早いものでもう86号となります。こんなに続いたのは、読んで下さる皆様あってこそ。本当にありがとうございます。名前を改めて紹介します。『ハイボディウーマンズ』と申します。これからも、よろしくお祈りします。



よく見て、よく話し、よく聞く1年に♡

Hi-Bodyには私を含め年々が二人。はて、『年々って?』と思い調べてみました。その年の「年神様」のご加護を他の干支の人よりも多く享受(きょうじゆ)できるとの事。

おっ! こんなありがたい年ならば、最近重くなったお尻を持ち上げ、何事にもサルのごとく身軽に動いていきます!!!

ウフフ



今年の一文字♡



「なす」

今年一年しっかり目標を持ち年末には「なした」喜びを味わいましょう。

今年も会員のみゆきさんにしたためて頂きました。受付に飾っていますのでご覧下さいね。

1年の計は1月にあり♡



目標

Hi-Bodyにご入会された時に、「痩せる!」とか「体力をつける!」など熱い思いがあったのでは?

ぜひ、その気持ちを店内に掲示して達成目指していきましょう。



インタビューしました♡

◆Hi-Bodyにたくさん来て頂いてますが、目標などありますか?
Yさん→やはり、健康のためですヨ〜(^o^)
時間を作ってきています。

来店回数No1会員 K.Yさん

◆他にも何か理由があるでしょう(笑)
Yさん→来ないと、どうにかあるんです(^_^;)
Yさん、ありがとうございます。これからも健康作りですね。皆さんにも突撃インタビューします。ご協力お願いします。



イベント & お知らせ

♡ 貯筋で健康で美しく!! ♡ 年間イベント

店内に掲示している大きなポスターに「目標」を掲げてもらっています。目標をもつことで、日々の行動が変わってくると思います。

Hi-Bodyで貯筋をためて、目標達成(^~)! ですネ
目標200枚を目指しています。
達成で大きな①が輝きます。 ✨

まずは1月中に

無料

♡ 新春測定キャンペーン

1月のみ

『測定は 体重増えた 今チャンス』
「年末年始に増えたから…」
皆さんの悩みの種だと思います。
が、増えた時こそチャンスです。増えた数字を見て覚悟を決める事ができそうです。



♡ 春一番バスツアー

2月14日(日)

詳細を店内掲示にてご覧くださいネ。

♡ 継続はわかない! 2016 年間イベント

出席カード

| | | | | |
|-------|------|-----|------|-------|
| Month | Week | Day | Goal | Score |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 4 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 5 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 6 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 7 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 8 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 9 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 10 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 11 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 12 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 13 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 14 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 15 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 16 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 17 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 18 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 19 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 20 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 21 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 22 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 23 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 24 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 25 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 26 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 27 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 28 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 29 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 30 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 31 | 1 | 1 | 1 |

来店ごとにシールやスタンプ。運動のペースがわかりますヨ〜 「頑張ってるだけでなく「さぼってる…」も(^_^;)」
♡3ヶ月で15回の運動を目指しましょう。
達成賞がありま〜す(*^^)v



どこまで行けるかチャレンジ

〜 今年は温泉100選 ♨️ 〜
地元、雲仙温泉から北の大地、北海道まで
マップは色鉛筆で楽しみながら塗っていきましょう。

- すると…、①Hi-Bodyに何回きてる?
②累積消費カロリーは?
③何Km進んだ(1回6Kmとして)

目標は

- ◆健康作りを目指すなら 50マス
 - ◆健康でキレイを目指す 100マス
 - ◆筋肉をつける、ダイエット目的 150マス
- ♡50・100・150マスで達成賞あります。

今月の言葉 私を綺麗にできるのは私しかない