



筋トレトレーニングのおさらい

そもそも、なぜ筋トレでお腹周りがスッキリする？

●筋肉は脂肪燃焼工場(´o`)J

ポッコリとしたお腹の正体は内臓脂肪。この脂肪を燃やしてくれるのが筋肉です。筋肉という脂肪燃焼工場が小さいと燃やせる脂肪も少なくなります。皆さんは筋トレで筋肉をつけて工場を大きくしているので多くの脂肪を燃やすことができます。



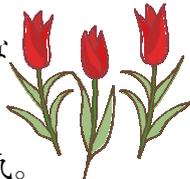
●筋肉は年齢とともに減る(´_`)

「若い時は太らなかった…」皆さんから聞きます。筋肉が多く活動量も多かったからでしょう。年齢とともに減っていく筋肉ですが、運動をしないとますます筋肉は減り脂肪が増えるばかり。筋トレしている皆さんは、年齢が上がったのに筋肉量も上がったという方ばかり。『筋トレ!』を三度の食事と同じくらい忘れない下さいね(笑)

二十四節気 (にじゅうしせっき)

清明 (せいめい) 4月5日

『清明』とは全てが明るく清々しい春先の頃。新しい事が始まるこの季節は、日々の生活を見直す良いタイミングです。バランスの良い食事と定期的なHi-Bodyの運動で健康生活を送りましょう。



穀雨(20日) 春季の最後の節気。春雨が百穀を潤すことから名づけられたもの。

所変われば美人も違う

美シリーズ
3つ目!!

白人と日本人の
美的感覚の違い。



「パッチリ二重の大きな目」が
日本人の基準とされているよう。

目を少しでも大きく見せようとする女性が多い。

「大きさにこだわりがない」ようです。
マスカラでまつ毛を長く、ボリュームがあるように見せたがる事は同じようですが、目のサイズ自体が大きい方がいいという概念はないようです。



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

『1ヶ月チャレンジ』が終わりました。これからは夏に向けて、バテずにアクティブに動けることが健康作りや身体を弛ませない事につながります。1ヶ月間頑張った『きちんと食べてしっかり運動』この事を継続できたらいいですね~

継続は力なり!! 2018

年間イベント 12月まで

出席カード→運動ペースがわかる。

『1月~3月までに15回の運動』
達成賞の受付中です。もう
少し...という方、31日まで
ファイトです☆

締め切りは
4月10日(火)

達成されている方は忘れずにスタッフまで
声かけて下さいね。

マップ → 何回来てる?がわかる。

『日本の城シリーズ』旅行気分で行くと、行ったことがあるお城もあるのでは? 私は名古屋城の金の鯨に驚きました(笑)
50回達成(鹿児島城辺り)27名です。
マイペース!マイペース!

達成賞
あります★

測定週間 3月23日(金)~31日(土)

この1ヶ月間の効果をぜひ測定して確認して
欲しい!! という事で31日まで無料測定期間
です。月末は混みあいます...(^_^) ギリギリ
まで頑張る!という方以外はお早めに~

ジョギングボードレッスン

20日(金)・21日(土)・22日(日)



毎月の違った動き。簡単そうですが
脳にはとっても刺激があって
若返り、ストレス発散など
色々な効果が。
4月もお楽しみに~

今月の川柳
春が来た
身体そろそろ
春仕様