

(XO) > (O) 。 ♡

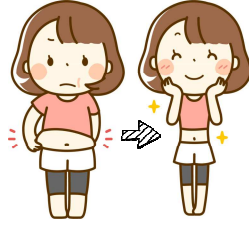


ハイボディ物語 「私は1年で3kg痩せた」

店内に登場したこの「ハイボディ物語」。読んでいただけたでしょうか～ この物語は、皆さんが「3kg痩せたご自分をイメージ」するところから始まります。

例えば、右のイラストのように「お腹のたるみが減って、スリムになった自分」をイメージします。

そして、今の自分の姿と比べた時に「よし！やってみよう！」と気持ちを切り替えることです。この切り替え、とても大事



3kg痩せた自分をイメージしましょう。
イメージを持ち続けた方が叶えられるストーリー。

です。「私には無理・・・」や「○○○だからできない」等マイナス的な考えは、ストレスがたまり、代謝も落ち、悪い循環に。「過去は振り返らずに！（カッコ良い～☆）」これからは「出来ることを、ちょっとだけ頑張っていく」という前向きな考え方に。ストレスもなく、代謝も上がり、ダイエットや健康ライフとしても、とても良い循環となります。

さあ、物語のスタートです。1年間、楽しみにチャレンジしましょう。



和風月名

弥生(やよい)

「弥(いや)」は、ますます、いよいよ、の意味。「生(おい)」は草木が芽吹くことです。

3月になると少しずつ春が近づき、冬の間縮こまっていた花や木草が成長する月なので『木草弥生い茂る(きくさいやおいしげる)』から『弥生』と呼ばれるようになったようようです。桃や桜の時期なので納得ですね。ちなみに「弥生時代」の「弥生」は地名です。



大人のたしなみ♥ 所作 その3

私たち女性が気をつけておきたいたしなみの3つ目。最近ではマスクで隠れている顔の表情です。

3つ、ニコッと笑顔で(*^^*)

笑顔を絶やさないと女性は誰から見ても素敵です。相手のことを思いやりながら、ニコッと笑ってみましょう。マスクで隠れていても目の表情でわかるものですね。

笑う際には、口角を上げて控えめに。知的さが強調されます。(あっ、見えないんでした)たるみ防止に、ぜひ口角アップです



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

「自分を見つめよう！2021」がスタートしました。

貴女の物語をスタートして頂きたく、2つのイベントがスタートしています。ぜひ、ご参加くださいね～

① 測定を始めましょう杯 ビン詰め競争！ 3月8日(月)まで

会員ナンバー下 1桁で奇数チーム、偶数チームに分けています。測定されたら、それぞれのビンにシールを貼ります。ビンの中のシールがたくさん詰まっている勝利チームには、プチ！プチ！プレゼントがあります。

② 体脂肪キープ大作戦☆ 2月・3月・4月

「痩せる」は、体重を落としてキープ！の繰り返しです。「ハイボディ物語」の2月～4月は体重キープの練習。ぜひ、体脂肪量キープにチャレンジしてみましょう。チャレンジ応援として、3ヶ月間測定料無料です。

今年も
やるよ～！



今月の言葉

プチも積もれば腹凹む

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)

この前始めたのに、もう3月！皆さんの運動ペースはどのような感じになっていますか？週に1回、週に2～3回、など、それぞれご自分のペースで無理なく続けていきましょう。

裏 脂肪を何kg落とせるか？

マップ上の港の絵が違うことにお気づきですか～？「長崎港」でしたら、世界遺産認定の港の絵になっています。ぜひ、マップの下の案内を参考に各地の港をチェックしてみましょう。



3月のジョギングボードレッスン

20日(土)・21日(日)・22日(月)



測定WEEK 2月23日(火)～3月8日(月)

『インボディ 現実知って やる気出す』

4月まで
測定料無料！

