



本気ダイエット

～ゆるーくダイエットですが、ここは頑張り所～

5月です。さあ、いよいよこの時がきましたよー！  
これから2か月間は、ご自分の目標数値を思い出して  
本気で頑張っていきましょう。

「私の物語 本気で痩せる」シーンです

年間目標の約2/3を目指す期間でしたね。3kg目標  
の方は2kg落とすことを目指します。やることは、食事  
と運動の生活習慣チェンジです。これは、痩せることも  
ですが、何より健康な身体を維持するためにもとても

大切なことです。

「痩せる＝適正体重にする」です



皆さんそれぞれ目標の体型があると思いますが、ハイ  
ボディでは「適正体重」になることが大切と考えていま  
す。痩せすぎると、代謝が落ちて太りやすくなりリバウ  
ンドします。筋力も落ちると日常生活がきついです。  
ぜひ、**食事と運動の大切さ**を感じながら、この2か月  
間、一緒に頑張りましょう。

5月のマシン

ラテラルリフト

(わき腹・背中)



名前通りの、横に（ラテラル）  
持ち上げる（リフト）です。

- ①背中を丸めない。目線は前です。
- ②腰が横にスライドしない。

今まで、グリップを押していた方～！  
持ち上げながら脇をしめましょう。

5月の  
ごぼれ話

5月といえば・・・  
爽やか♥なイメージ



爽やかな空に泳ぐ鯉のぼり。一般的になったのは、江  
戸時代で男の子の立身出世と健康を祈願しています。  
我が家は、大空でなくベランダで泳いでいて、見た子供が一言  
「かわいいね♥」と(^^; それと、五月人形も飾りますね。

金太郎、桃太郎、牛若丸、弁慶など・・・みんな、強い！  
優しい、悪い鬼などに立ち向かう勇気があるなど。こんな男  
になって欲しいという親の願いにピッタリの勇者たちですね。



5月のかるた川柳

お 覆ってる 脂肪も五月は 薄着かな



ゆるなら  
楽しい方がいい

継続は力なり！2022

第2シーズン（今年の出席カードに記載されています）の  
真ん中。今年の1文字にもありますが、運動は「継  
（つなぐ）」が大切です。週1回の運動でも効果は  
継続しますので、3か月で15回でも良  
いのです。やめると「0」ですからね(へ\_)



出席カード 表

裏

脂肪を何kg落とせるか？

日本の祭りシリーズ

様々な色の塗り方をされているマップ。  
さすが女子♥こだわり方も可愛い(X) > (O) < (●) . ✧ ♡ので  
ご紹介します。何色かの色を繰り返す、月毎や曜日  
毎に変える。推しメン♥のカラーのみ使う  
だったり。皆さん、楽しまれてますねー



5月のジョギングボードレッスン

20日(金)・21日(土)・22日(日)

5分間のプチレッスンです。自分のペースで  
動けないからこそその刺激を今回も楽しみに。



測定WEEK 4月23日(土)～30日(土)

『InBody やると決めたら 腹凹む』

測定は、良い意味で緊張します。測定が  
待っていると・・・頑張らないと！って思えます。