



## Hi-Bodyダイエット大作戦

～ マジチャレンジ☆ 6月 7月! ココで落とす～

さあ! いよいよ始まります。6月と7月は年間目標に近づくためにマジで頑張るところ。ココを逃すとむくみやすい夏と食欲の秋で目標が遠のくことが…  
ぜひ! 目標を持って頑張ってください!  
さらに、『マジでやる!』とチャレンジ宣言する方も募集します。食事日記や体重の記録で自分を客観的にみながら効果アップを目指します。頑張っている方をシリカ水1本で応援しますので奮ってご参加くださいね

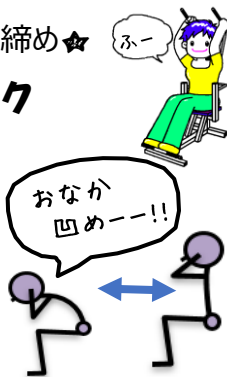


## 6月のマシン

お腹と背中引き締め☆

### アブ/バック

- ①息を吐きながら倒します。背中は丸くなります。
- ②背中を意識しながら起こします。身体が垂直になったら、直ぐに倒します。



## 週末太りに気をつけよう!

注目!

～ 週末の体重増を抑える～

休日太りは世界中にあるようで、日本でいう正月太りと同じ感覚です。万国共通だと聞いてちょっと安心してしまいますね

さて、なぜ週末に体重が増えるのか? ですが

### 週末のカロリー摂取増と活動量減

「自分が1番わかってる」という方もいらっしゃるのかと。わかっていてもそうなるのがつらいですが、そう! 月～木曜日よりも金～日曜日に摂取カロリーが増える傾向なのが大きな原因。「頑張った自分にご褒美～」でカロリーが高い物を食べ過ぎ過ぎてしまうそして、週末はゆ～っくり過ごす…といった事で活動量が減ってしまうことも原因です。



### 活動量アップで脱週末太り!

週末も動こ～  
頑張ったご褒美のアルコールやスイーツを0にするのはつらいものです。であれば食べ過ぎず楽しむ程度はOKとして、あとは活動量を増やします。週末の体重増を抑えられれば平日の食生活改善で体重増はかなり抑えられますよ。日々の小さい習慣の積み重ねですね

6月のかるた川柳 ほ 細マッチョ 憧れ続けて 30年



やるなら  
楽しい方がいい!

まだまだ～  
継続は力なり♡ 2024

出席カードの1ページ目最後の月です。可愛いシールなどで埋まってきて見た目も賑やかになっていると思います。3ヵ月で15回の運動を達成された方には達成賞があります。スタッフまで見せて下さいね

## イベント & お知らせ

5のつく日はわくわくDAY

ゆる～く  
ダイエットカレンダー♡ 2024

5日、15日、25日は体重計に乗りましょう

こちら6月が締め。5のつく日に体重を記入して毎月の達成シールは貼れていますか? 測っているのに記入していない・シールを貼っていない・という方は、7月からの達成賞受付までに記入とシール貼りをお願いします

## 6月のジョギングボードレッスン

20日(木)・21日(金)・22日(土)

たったの5分間! と思いきや、いつもと違う汗が出て気持ち良い～! ぜひ、楽しみましょう



## 測定WEEK 5月23日(木)～31日(金)

毎日の体重測定ではわからない体脂肪量をチェックしましょう。体脂肪キープで達成賞があります。忘れずにInbodyに乗りましょうね～



