

# スポリハニュース

★  
挑  
戦

夏までに  
3キロやせよう!!

5月号

平成21年5月発行

夏に向けて★3キロ★のウエイトダウンに挑戦しませんか!?

ルールは簡単!! 2つだけです👉



- 1 スポリハに来たら、計測し自分で記録する。(もちろんスタッフが用紙を出しますし、アドバイスや計測のお手伝いもします。自分で記入し意識を高めることが目的です!!)
- 2 無理をしない!! (優勝を決めるわけではないですし、無理はこの趣旨から外れます。適正体重やウエイトダウンのスピードなどは人それぞれですからね♪)

エントリーしている人数は発表しますね☆しかし、誰が一番やせたなどは発表しません。一人ではなくみんなやっている!!という気持ち大切です👉

さて・・・夏にはどうなっているのでしょうか??

ちなみに賞品は!! “少し引き締まった自分のカラダ”です



◆参加希望者はスタッフまでお願いします◆

なお、途中参加や、棄権もご自由です。肩を張らずに気軽に参加しましょう♪♪

ちなみにスタッフBも参加しますよ～!! 一緒に頑張りましょう💕



期 日：5月11日(月)から8月10日(日)

参加費： 無 料

賞 品： 少し引き締まった自分のカラダ

