

スポリハニュース

特集!!

今年の冬は
体重を維持しよう!

11月号

平成23年11月発行

寒い日が多くなってきました。
もう少しで雪が降るのかと思うと、残り少ない秋をもっと楽しみたいですね。

スポリハはこの季節を待っていました。
実は夏からこの企画を考えていたのです。
やりますよ!

「今年の冬は体重を維持しよう!」です。
せっかく体重をキープしていても、冬に体重がアップするという方が結構多いのです。
何を隠そうスタッフAもB もちょこっと冬は体重がアップしてしまいます。
特にスタッフAは冬のほうが活動量が多いはずなのに、ダメなんです…
みなさんも「冬太り阻止」にむけて一緒に頑張りましょう。

ルールの説明です。

- ① スポリハに来たら、体重を計測し自分で記録します。
(毎日来ている方は、火曜日に計測などと決めましょう。)
- ② 無理をしない! (無理はこの企画から外れますからね。)

賞品： ☆冬太りしていない3ヵ月後のあなたです☆

◆ 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～。一緒に頑張りましょう。

期 日： 12月12日(月) から3月12日(月)

参加費： 無 料

