



はじめての第一歩

のこす？のこさない？

踏み出す？踏み出さない？



た る ま さ ん が

いかがお過ごしでしょうか？

皆さんの生活はコロナ前と比べてどう変わりましたか？

おうち時間が増えて...

ゴロゴロ、だらだらばかりしてませんか？

暴飲暴食に走っていませんか？

寝不足になってませんか？

昼夜逆転してませんか？

運動全くしていなかったり、？



それいつまでやるつもり？

質問にうっ、ってなった人へ




では、コロナが終わってから友達にあった時に
どう見られたい・思われたいですか？

細くなってる！
やせたな！！
カッコよくなった！
かわいくなった！
etc

OR

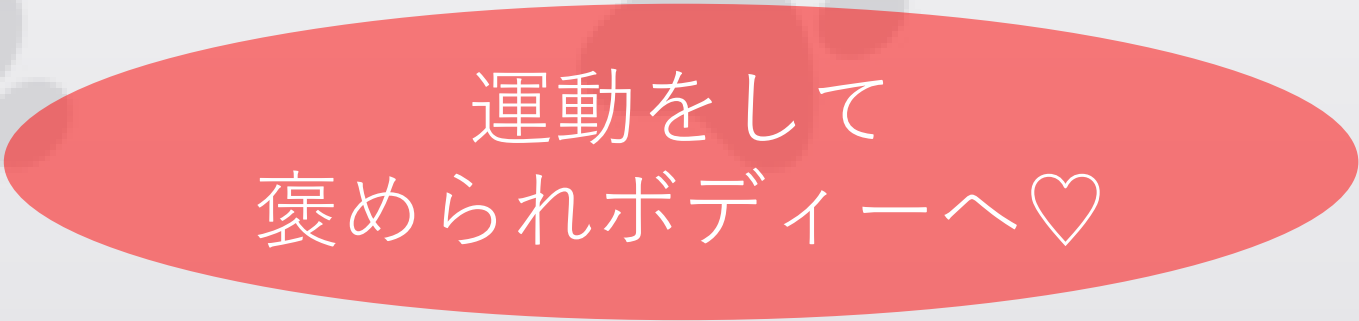
太ったんやな
暇だったもんねー。
etc



やはり褒められたいですね。
見た目が良ければいいわけではないですし、
中身も大切です。でも褒められて悪い気は
しないですね(*´艸`)♡



せっかくだから一歩踏み出ませんか？



運動をして
褒められボディーへ♡

褒められBODYへの第一歩

<https://youtu.be/ZQacGETiQhw>

1つ目：一人暮らしだと周りのおうちに迷惑がかからない方法がいいですね(*'▽')♡
大きな足音・騒音がないメリット！！
かなり運動する人にも向いています！

<https://youtu.be/KRqLiYCFmUo>

2つ目：家で運動する時に道具がない！！
ってなるとやる気落ちますよね、。
では家にあるもので運動してみませんか？

URL をクリック
しよう



この動画はスポーツ強化オフィスのみなさんにご協力いただきました！！

//////////
ぜひ！！運動という第一歩を！！

私3日坊主だし、など考えずにまず始めてみませんか？3日坊主ならやめてからまた始めたらいい！のです！！やらないよりやるのが第一歩に繋がります！

そして褒められボディーをGETしましょう！！

ここまで読んでいただきありがとうございます。
最後にアンケートを実施しています。
答えていただけると嬉しいです。

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScKP4OxKULc8fwfm_bKL8M1-tE3bvYrCwP47ejN2yfDeQyLvew/viewform?usp=pp_url

