

筋力トレーニング、 有酸素運動で免疫力アップ！

今こそ「りらいぶ」で運動をして、病気・怪我のリスクを減らそう！

新生活応援キャンペーン

6月30日（火）
まで

入会金

合わせて

事務手数料

0 円

施設・レッスン内容等は
各ページをご覧ください

※月会費と年会費で始めることができます！



運動の効果 ～免疫力アップのために～

有酸素運動・・・



WHOの見解では中等度の運動を週に150～300分の運動を継続することで、白血球(特に好中球)量が増えると言われています。好中球が活性化することで、ウイルスを不活性化する抗体を増やせるという研究結果も出ています。

筋力トレーニング・・・



適度な筋力トレーニングをすることで、ナチュラルキラー細胞(NK細胞)が約6倍に増えるという研究データもあるそうです。NK細胞と言うのはウイルスが体内に侵入して感染した異常な細胞を発見すると、すぐに攻撃できる細胞と言われています。

免疫力アップの為には「笑顔」と「栄養バランスの良い食事」も大切です！

「運動」+「笑顔」+「栄養」の免疫力アップに特化した特別プログラム実施します！お楽しみに！



1人より皆でやると元気が出る！



トレーニングジム



ランニングマシンで有酸素運動



運動後はお風呂でゆっくり♨️



筋トレはトレーナーがいるので安心

筋トレはトレーナーがいるので安心



トレーニングジム

運動後はお風呂でゆっくり♨️



ランニングマシンで有酸素運動

