



Fight against corona

新型コロナウイルス感染防止対策・第2弾！
私たちはフィットネスを通じて免疫力向上に役立つ
施設、プログラム、サービスをご提供してまいります。

◆ フィットネスジム

☑ ストレngthスマシで筋力運動！

筋肉量が増えることで基礎代謝量はアップします。
脂肪燃焼に効果があるだけでなく、筋力運動による適切な体温の上昇は免疫力の向上に役立ちます。

☑ カーディオマシンで有酸素運動！

適度な有酸素運動は身体の隅々まで新鮮な空気を届け、免疫細胞の活性化に役立つといわれています。
また、適度な有酸素運動は*NK(ナチュラルキラー)細胞を活性化させることがわかっています。

*ナチュラルキラー細胞は、全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃するリンパ球です。

◆ プール

☑ プールでアクア・フィットネス！

水温への抵抗により、身体の免疫力が上がる効果があるといわれています。
室内温水プールであっても通常、水温は体温より低く保たれているので水中運動の習慣がつくと、
水に熱を奪われることに対して、体温を保持しようとする身体の防衛本能が向上します。

◆ スタジオ

☑ ヨガで深い呼吸！

ヨガでは新鮮な空気を身体中に循環させるために肺の中の多くの空気を吐き出し意識しながら深く呼吸をします。ヨガの深い呼吸は自律神経を整える効果があり免疫力を正常に戻す作用があるといわれています。

☑ ヨガでリンパを刺激！

血液と同じように身体中に流れているのがリンパです。リンパには老廃物を回収して運搬する機能と免疫機能があり、筋肉を動かすことで流れていきます。

ヨガにはリンパの流れを活発にするポーズが多く取り入れられており、免疫機能改善に効果があることが知られています。

☑ フィットネスで心も身体も健康に！

ストレスや加齢によっても免疫力が低下することがわかっております。
ストレスを感じると脳は免疫を低下させるホルモンを分泌するといわれており、緊張状態が長く続くと、これらのホルモンは過剰に分泌され免疫力が低下します。
これら免疫力低下を防ぐための方法のひとつとしては「**ストレスをためないこと**」が大切です。
そのためにも「**適度な運動**」を習慣にしてストレスをためないようにしましょう。



私たちはフィットネスジム、プール、スタジオ以外にも皆様を思わず笑顔にしてしまう
「施設」「プログラム」「サービス」を盛りだくさんご用意しています！

私たちはフィットネスを通じて免疫力向上に役立つ
施設、プログラム、サービスを提供してまいります。

【免疫力低下の原因】加齢、ストレス、などなど



免疫力の強い身体

