

# 免疫力 アップが カラダを 守る。

免疫力UPの為に  
できること

バランスのとれた食事を心がけることが重要です。



食事相談

無理のない範囲内での適度な運動習慣です。



ストレッチ

さらに体を温めることも免疫力を高める効果が期待されています。特に腸がある腹部を温めることで免疫細胞の数が増える結果も出ています。



ヨガ



スパ

アフターコロナ時代の  
新しいフィットネス習慣を  
ライムスポーツクラブが  
ご提案致します。



## LIME Sports club

☎ 03-3977-6632

入会受付時間 月～土▶00:00～00:00 日・祝▶00:00～00:00

🔍 ライムスイミング 検索 <https://lime78.co.jp>