



## ウイルスや菌に負けない体は腸内環境ケアでつくる♡

皆さまこんにちは(\*^^\*).

いつも美腸エステでプラーナ様にお世話になっております、美腸ナース西山です。  
さて、今回は「腸」についてお話します(^^)/  
今大流行の「**コロナウイルス**」皆様も毎日不安な日々を過ごしていることでしょう。  
しかし、同じ環境にいてもコロナにかかる人、かからない人がいるのはどうして  
でしょうか？

それは「**免疫力**」の差だと考えます。

**免疫細胞は骨髄(骨)で作られ、7割は小腸に集まってきます。**

**免疫力を上げるには、「腸を元気にすること！」に尽きます。**

そして、**大腸には数兆個の菌がいて、善玉菌を増やして、  
お通じをよくすると、体の悪玉を外へ流してくれます。**

美腸エステは腸内のデトックスです。

血流を促し、宿便を流していくので、代謝も上がります。

体験だけでなく、体のこと、腸活のこと、

お気軽にご相談ください(\*^^\*)

9月の美腸エステ → 10日(木)・24日(木)



### Sunday レッスン 第2・4日曜9:30~

9/13 「エアロ&ピラティス」 担当：藤原

9/27 「美腸ヨガ」 担当：藤原

### 代行レッスン

9/11(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

## スタジオ休講日

9/29(火)~9/30(水)

### ヨガポーズ 三角&花輪

◎三角：全身の血行促進。脇腹・背中引き締め。

◎花輪：股関節をほぐし、内ももの筋肉を引きしめます。



10月会費(変更手続き 15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あり。

百五銀行引落9/30(水)、他銀行引落し10/6(火)です。