

# 腸活 & 健康体操 とは？

## ～腸から元気に～

おなか周りの  
セルフマッサージ  
& ストレッチ



おなか周りなどの  
筋力トレーニング

暑さが増す夏は特に食欲が落ち、  
のど越しの良いものを食べたくなりますね。  
また汗などで体内の水分量が不足しがちに・・・  
腸の働きがダウンし老廃物がたまりやすく  
腸内環境が悪くなる傾向が  
見られることもあります。

この教室は、腸の働きを助ける筋肉を刺激  
する運動と、おなか周りを気持ちよく伸ばす  
ストレッチを組み合わせることで血行を良くし、  
腸内環境・便秘の改善・美肌・おなかの張りを  
すっきりさせる、などの効果が期待できる  
内容です。



### こんなお悩みにおすすめ

便秘気味



疲れやすい



お腹の張り



肌・体調不良

