

いつもなんとなく
体調が悪い…



もう「年のせい」にするのは終わり!

カラダ本来の力を取り戻す!

春の集中リセットトレーニング

4月限定キャンペーン

By 女性専用パーソナルジム  リエラボ



この「**パツとしない体調不良**」
もしかしたら運動不足が原因かもしれません!



会員さん
の声

寝起きの体の軽さにビックリ!

トレーニングを始めてから3ヶ月、まず初めに感じたのが「体が軽い!」ということ。朝起きた時のだるさがないことに驚きました。仕事の後の疲れ方も軽減されました。(50代・女性)

1時間半山道を歩いても
へっちゃらでした!

先日夫と旅行に行ったときのこと。気付いたら長くて急な石階段をひよいひよいと登れている自分に気付いてビックリ。1時間半、急な道や階段を歩きっぱなしでしたが、疲れを感じませんでした。(40代・女性)



とれないだるさは「カラダが怠けている」ことが原因!?



慢性的な疲れの原因は主に「**自律神経の乱れ**」だといわれています。自律神経の本来の役目は「心臓が動いている」「胃で食べたものを消化している」といった、自分の意志とは関係ない、かつ生きていくのに必要な体の働きをコントロールすること。日常生活では走ることもなければ、汗をダラダラかく機会すらめったにない現代では、自律神経は少々怠け気味になります。自律神経が怠けると、体のあらゆるところが慢性的に「なんとなく〜く不調」と感じるようになるのです。

この怠けた自律神経を手っ取り早く目覚めさせるのが**トレーニング**。運動によって刺激してあげることで、自律神経が本来の働きをとりもどし、体の調子が整っていきといわれています。

トレーニングで
免疫力が
上がる!?

自律神経が整うと、基礎代謝量が上がったり、基礎体温のコントロールが安定したりと、本来の体の機能が取り戻されていきます。すると免疫力・抵抗力といったウイルスや外敵から身を守る能力も、おのずと向上していくのです。

トレーニングを始めるのは、気温の変動が少ない4月がチャンス! 詳しくは裏面へ 