免疫力アップのカギは筋肉！

冬直前！ウイルスや病気に負けない！！

腰まわり

お腹

体重

体力

なぜなら！

筋トレすると
筋肉量増
体温アップ！
免疫力アップ！



筋肉は、体が生み出す熱の30～40%をつくっています!!



免疫細胞は、体温が36.5度以上になると、活性化!!

体温が35度台と低いと、免疫細胞が働きにくくなってしまいます…



やっぱり筋肉って大切!!

参考：カーブスマガジン Vol.58 2021 Winter P.13





筋肉って大切

今年最後の

5回無料体験

「冬」と言えば「筋トレ」

知ってた？

11月おすすめの日程

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30					

©2026 Curves Japan Co., Ltd.（2026年10月版）

カーブス鈴鹿ハンター

059-375-1660