



残暑が厳しいこの季節、ついつい冷たい飲食物を過剰に摂取してしまう場合があります。  
爽快感が得られ体を冷やしてくれるものの、「**内臓冷え（節電反動冷え）**」として自覚症状がないまま  
内臓の機能が低下する弊害が発生することがあります。冷たいものが内臓を直接冷やすと血行や悪くなり、  
代謝の低下につながります。腸が冷えると消化酵素の働きが衰え、ガス溜まり、便秘や下痢の原因に!!  
腸には細菌から体を守るリンパ球が多く存在し、冷えが機能を低下させる事で**抵抗力や免疫力が低下します**。

## あなたの腸は大丈夫？ 美腸エステ体験しませんか？

人免疫細胞は骨髄（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。

毎月の**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。初回はカウンセリング～（あなたの腸タイプを診断）



9月28日(木)10時～ ● 初診:美腸エステ(30分)+カウンセリング(10分)=¥3,300  
● 60分コース=¥6,600 担当 美腸ナース西山

**予約制** スタッフにお気軽にお尋ねください

## 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。



**代行レッスン** 9/14(木) 13:30 エアロP 藤原⇒田所  
9/28(木) 10:00 ヨガ 和田⇒小山

**スタジオ休講日 9/29・30**



10月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせあり。引落し百五銀行9/29、他銀行10/6です