

# 福利厚生

2-仕事元気でやりたい社員様



福利厚生

1-企業様

3-仕事のやる気の社員様



肩こり



やる気  
出ない



**MJGYM**

〒：581-0014大阪府八尾市中田3-9-1-2F

〒：581-0847大阪府八尾市東山本町1-3-8

**MJFIT**

〒：581-0003大阪府八尾市本町7-2-25

**脱毛サロン**

〒：581-0003大阪府八尾市本町7-2-25-2F



健康維持

筋トレBIG3 30分



回復  
パフォーマンス向上

## 筋トレのメリット

筋トレは筋肉を大きくしたい人だけがするもの  
と思いませんか？

私たちは、筋トレをすることで体のなかから  
エネルギーを作りだしており、それによって生まれる  
嬉しい効果がたくさんあります。

続けたいようなさまざまなメリットをご紹介します。

- 1-基礎代謝の向上
- 2-冷え性やコリも改善
- 3-成長ホルモンの分泌をサポート
- 4-ボディメイクにつなげる
- 5-QOLの向上
- 6-IL-6分泌促進
- 7-ストレスへの耐性が向上
- 8-仕事のパフォーマンス向上
- 9-免疫力向上

まとめ：目に見える筋肉の大きさだけではなく、  
身体の中で様々な影響をもたらしてくれる筋トレ。  
続けることでいつの間にか体の中が変わっていたら  
嬉しいですね。

エネルギーを作りだしてくれる張りのある体を保ち、  
健康な生活を送りましょう。

By MJGYM