

# 笑ヨガ・スマイルピラティス

## Very Good!!



「笑い」には免疫力向上効果があり、癌細胞を撲滅させるといわれるナチュラルキラー細胞が増え、健康な身体になっていきます。  
また、大きな声を出すことでストレス解消にもなります。

顔の表情筋もたくさん使うので若返り効果大！  
たくさん笑うことで前向きな考えになっていきます。



## Ho!Ho!



## HaHaHa!!!

生活習慣病改善・免疫力アップ・ストレス解消・ダイエット に効果あり  
**笑いヨガの健康効果**

