



# 一生、 山に登るための 体づくり 新装版

筋トレで**免疫力**を高め、  
ウイルスにも**負けない体づくり**を。



# 一生、 山に登るための 体づくり 新装版

筋トレで**免疫力**を高め、  
ウイルスにも**負けない体づくり**を。



# 一生、 山に登るための 体づくり 新装版

筋トレで**免疫力**を高め、  
ウイルスにも**負けない体づくり**を。



# 一生、 山に登るための 体づくり 新装版

筋トレで**免疫力**を高め、  
ウイルスにも**負けない体づくり**を。