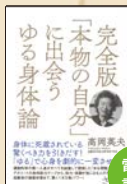


もっと深くゆる体操についてお知りになりたい方は、下記の電子書籍がおすすめです。

完全版「本物の自分」に出会うゆる身体論

高岡英夫 著（さくら舎）



電子
書籍

「ゆる理論」読本！！
代表的なゆる体操も
イラストつきで掲載し
ています

インターネット書店にて
ご購入ください。

究極の身体・脳・呼吸・健康をつくる
「高度運動科学トレーニング動画サイト」
<https://douga.undoukagakusouken.co.jp>
ゆる体操教室や無料動画、専門的な講座を公開中
--運動科学総合研究所が運営しています--

● ゆる体操の指導員派遣のご依頼は

NPO法人日本ゆる協会へ

Tel:03-3817-7725 <https://yuru.net>

ふだ いち ゆる札一

肩グー・肩ドゥワー

集中力が
高まる

肩こり
解消

中丹田
強化

下丹田
強化

センター
強化

イライラ
解消

