

「寝ゆる黄金の3点セット」についてもっとお知りになりたい方は、下記の書籍がおすすめです。

スマホねこ背・パソコン腰痛を一発改善！
高岡式 背骨1分ゆる体操
高岡英夫 著（小学館）



ゆる体操の開発者、
高岡英夫が分かり
やすく解説
実技イラストつき

全国の書店、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>

ふだに ゆる札二

寝ゆる黄金の3点セット

全身疲労の
軽減

むくみ・
冷え・だるさ
の解消

腰痛の
改善

不眠の
改善

大腰筋
強化

センター
強化