

ゆる体操について詳しく知りたい方は、
下記の電子書籍がおすすめです。

脳と体の疲れを取って健康になる
決定版 ゆる体操
高岡英夫 著 (PHP研究所)



ゆる体操のほか、
呼吸法や筋トレなど、体
をケアする「ゆるケアサ
イズ」を掲載しています

電子
書籍

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 さん ゆる札三 脳幹モゾ

脳疲労・眼精疲労・
内臓疲労・頭痛・イライラ・
肩こりの解消

不眠の
改善

軽いうつ症状
の軽減

免疫力
UP

ダイエット・
美肌

