

ゆる体操について詳しくお知りになりたい方は、
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 よん

ゆる札 四

頬づえフーン

小顔シェイプ
アップ効果

上丹田の
強化

知的美人度・
集中力アップ

脳疲労・
眼精疲労・
肩こりの解消

認知症予防