

「坐骨モノ」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>

理想の座り方が
できる体操

ふだ
ご

ゆる札五

坐骨モノ

センター
の強化

集中カ
アップ

骨盤底筋・
腸腰筋
の強化

背骨や骨盤の
ゆがみの解消

腰痛・生理痛
の改善

足腰の冷えと
だるさ解消

