

肩こりギュードサー体操をもっと詳しくお知りになりたい方は、下記の書籍をご覧ください。

『山歩きを楽しむゆるトレッキング』  
(学習研究社) 高岡英夫 著 1,365円 (税込)



全国の書店にて  
お買い求め下さい。

P.146に  
詳しくやり方が  
載っています

ゆる体操入会ご希望の方は：運動総研コールセンター  
Tel：03-3817-0390 Fax：03-3817-7724  
教師資格試験や派遣依頼については：NPO 法人 日本ゆる協会  
Tel：03-3817-7725 Fax：03-3817-8557  
(ともに電話受付10：00～18：00 日曜・木曜定休)  
<http://www.undoukagakusouken.co.jp/>

【運動総研 本部直営教室】

- ◆【東京】運動総研 本社教室 (本郷三丁目) / 東京ゆる倶楽部 (本郷三丁目)
- ◆【関西】ハービス大阪 (大阪・梅田) / 味覚糖 UHA 館 (大阪・松屋町) / ばるる京都 (京都)

# ふだ いち ゆる札一

## 肩こりギュードサー体操

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

