

寝ゆる黄金の3点セット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。

『蔓延する心の問題は「ゆる体操」で解決できる!』  
(フォー・ユー) 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.170~177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