

背もたれ首モゾモゾ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。

『**愛しあうからだ**』

(ビジネス社) 高岡英夫 著 1,470円 (税込)



全国の書店にて
お買い求め下さい。

P.62～63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 さん
ゆる札三
背もたれ首モゾモゾ体操



不眠の
改善

免疫力
UP

軽いうつ症状
の軽減

脳疲労・眼精疲労・
内臓疲労・頭痛・イライラ・
肩こりの解消

ダイエット・
美肌