

頬づえスーフーン体操を呼吸法の観点からもっと詳しく  
お知りになりたい方は、下記の書籍をご覧ください。

『全身の細胞が甦る「ゆる呼吸法」革命』  
(主婦と生活社) 高岡英夫 著 1,260円(税込)



全国の書店にて  
お買い求め下さい。

P.47~78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 日本ゆるの協会  
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 よん ゆる札四

## 頬づえスーフーン体操

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

ポケ防止