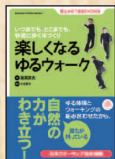


腕ささえ腰モゾモゾ体操をもっと詳しくお知りになりたい方は、下記の書籍をご覧ください。

『DVD付き 楽しくなるゆるウォーク』  
(学習研究社) 高岡英夫 著 1,680円 (税込)



全国の書店にて  
お買い求め下さい。

P.60~61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 ろく ゆる札六

## 腕ささえ腰モゾモゾ体操

センター  
の強化

肩こり  
解消

背骨や骨盤の  
ゆがみ解消

腰痛・  
生理痛の  
緩和

美肌、  
ダイエット

免疫力  
アップ

足腰の冷えと  
だるさ解消

