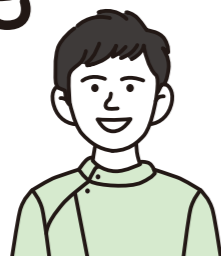


体年齢は
いくつになっても
巻き戻しできます！



体の衰えを一括で清算できるすごい方法

ikkatsu exercise

楽ゆる整体&スクール代表
永井 峻
Takashi Nagai

Gakken

体の衰えを一括で清算できるすごい方法

楽ゆる整体&スクール代表

永井 峻

Gakken

腰痛・肩こり・関節痛・猫背・心肺機能…

最高のコスパでまとめて改善！

3つのかんたん体操



こんにやく体操



バナナ体操

体の回復力が
目を覚めます！



たけのこ体操

体の衰えは実感しているけれど、何をしてもいいかわからない！

運動を始めても、3日坊主で終わってしまう

筋肉、関節、心肺機能、骨、血流…問題を解決するための課題が多すぎる！

10万人を診てきた整体師が考案！
これさえやればOK!
な運動法



著者
永井 峻
(ながい・たかし)

楽ゆる整体&スクール代表。整体師。富山県生まれ。横浜国立大学卒業。26歳で自律神経失調症になり、身体機能が衰えていく恐怖を経験。どん底から回復するために100を超える方法でもがき抜いた末、アメリカの整体で劇的に回復。整体師になってからは、スポーツ選手や医師などの専門家を含め、10万人以上に施術・指導を実施。予約が1年先・キャンセル待ちが1000人を超えるため、自宅でもできるセルフケアメソッドの提供に注力している。YouTube「楽ゆる式セルフ整体」は登録者数10.6万人。著書に『カチコチ体が10秒でみるみるやわらかくなるストレッチ』（高橋書店）『眠れない日にふとんの中でできる快眠1分マッサージ』（自由国民社）などがある。