



ゆらすぽ健康体操

6月7日(月)

ゆらすぽとは、「からだをゆらす」と「スポット」を合わせた名古屋発信の新しいセルフケア方法。特殊なからだをゆらす方法で、ストレスで疲れた肩・腰・腕・膝などの緊張を取り除いていく運動です。



講師は、導体名古屋代表
藤堂 将行さん

椅子に座ったまま、手首を回して、動かせる範囲が広がりました。



壁に背中をくっつけて、綺麗な姿勢を意識します。そのまま、まっすぐ歩いてみました。