

視聴者プレゼント

なぜ肩こりになったのか原因を知るための

「肩こりチェックシート」

こんにちは、松永大佑です。

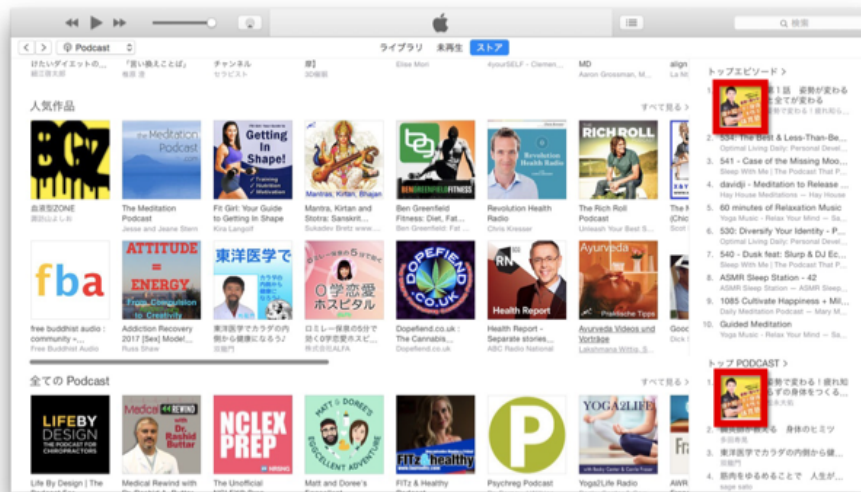
いつも私の番組「姿勢で変わる！疲れにくい身体をつくる体育塾」を聴いていただきありがとうございます！

みなさまのおかげで

世界中の様々な人気番組がある中、健康カテゴリーランキングで番組別とエピソード別のダブルで1位を獲得することができました！

また健康総合番組ランキングでも5位にランクインしました。

本当にありがとうございます！



第10話でお約束した

なぜ肩こりになったのかを知るための

「肩こりチェックシート」をプレゼントいたします。

この肩こりチェックシートの内容は

普段私がパーソナルトレーニング指導で、肩こりのチェックする時に柔軟性や可動域を調べる時に実際におこなうチェック法です。

さらにチェック後の改善ストレッチも一緒に紹介しています。
身体の不調を改善する第一歩は自分のことを知ることです。

このチェックシートを是非活用していただきあなたの身体の気づきとなり肩こりが少しでも楽になった！という人がひとりでもいれば私も嬉しいです！

下のボタンをクリックして

「松永大佑 LINE@」

に友達登録をしていただきメッセージ欄にプレゼント番号【1210】と送信するとプレゼントがPDFファイルであなたの元に届きます。

- ※ 登録だけでは受け取れませんのでご了承ください。
- ※ 尚松永大佑 LINE@はプライベートアカウントではありません。
- ※ 登録だけでは私も誰が登録されているか分かりませんので安心してご登録ください！

※ ボタンを押しても、うまく追加できない場合は
↓のリンクをクリックしてください。

<https://line.me/R/ti/p/%40rtw8871c>

LINE ID : @rtw8871c

それではお待ちしております！
一緒に番組のご感想もいただけたら大変励みになります。

こういうテーマで話して欲しいなどご要望もお待ちしています。
今後も役に立つ情報を発信していきますのでよろしく願いいたします！
姿勢で疲れない身体を手に入れましょう！

姿勢専門トレーナー 松永大佑

