

# 「世界一受けたい授業」 (日本テレビ系) 「シューイチ」で話題の本

12万部  
突破!

1分間  
伸ばすだけで

## 肩こり、腰痛、 猫背が改善!!



元ラグビーW杯日本代表  
「神の手」トレーナー考案の  
奇跡のストレッチ!

スポーツをやっている人や  
中高年のケガ予防にも効果的!

『1分間だけ  
伸ばせばいい』

アスコム

定価：本体1,300円+税

