

「背中の筋肉が硬くなると、肩甲骨の動きが制限され、首や腕の動きにも影響を及ぼします。背中の筋肉を柔らかくすることで、肩甲骨の動きがスムーズになり、首や腕の動きも楽になります。また、背中の筋肉を柔らかくすることで、姿勢も良くなり、見た目にも美しくなります。」



2. 肌スベスベ、せい肉スッキリ、1本でトリプル効果。

ピーリング、スリミング、エイジングケア、3つの効果を凝縮したボディクリーム。イーストビジュアルドクター ビールゴディッシュ 5.585円(税別) 200g

「背中の筋肉を柔らかくすることで、肩甲骨の動きがスムーズになり、首や腕の動きも楽になります。また、背中の筋肉を柔らかくすることで、姿勢も良くなり、見た目にも美しくなります。」



「背中の筋肉を柔らかくすることで、肩甲骨の動きがスムーズになり、首や腕の動きも楽になります。また、背中の筋肉を柔らかくすることで、姿勢も良くなり、見た目にも美しくなります。」



「背中の筋肉を柔らかくすることで、肩甲骨の動きがスムーズになり、首や腕の動きも楽になります。また、背中の筋肉を柔らかくすることで、姿勢も良くなり、見た目にも美しくなります。」



ヨガ療法士 **長田一美さん**
背中が断然き



03 背骨に負担がとろろ

「背骨に負担がとろろ」とは、背骨の動きがスムーズにできず、肩甲骨の動きも制限され、首や腕の動きも楽になりません。また、背骨の動きがスムーズにできず、姿勢も良くなり、見た目にも美しくなりません。」



06 背筋を伸ばし

「背筋を伸ばし」とは、背骨の動きがスムーズにできず、肩甲骨の動きも制限され、首や腕の動きも楽になりません。また、背骨の動きがスムーズにできず、姿勢も良くなり、見た目にも美しくなりません。」



長田一美さん

「背骨の動きがスムーズにできず、肩甲骨の動きも制限され、首や腕の動きも楽になりません。また、背骨の動きがスムーズにできず、姿勢も良くなり、見た目にも美しくなりません。」

「背骨の動きがスムーズにできず、肩甲骨の動きも制限され、首や腕の動きも楽になりません。また、背骨の動きがスムーズにできず、姿勢も良くなり、見た目にも美しくなりません。」