

美容メディアが注目する身も心も癒されたいイケメン治療家

フォロワー 23 万人※！期待のセルフ美容 & 健康法

※…インスタ、2025 年 2 月現在

3ステップで
確実に
変わる

うちだゆうじの 骨膜ストレッチ講座



①マッサージ ②ストレッチ ③エクササイズ
芯から動ける体になります

痛み・不調、低パフォーマンスの原因は、慢性的な筋硬結（筋肉のコリ・ハリ）からくる動きのアンバランス。

そこで筋硬結をしっかり緩めるマッサージと厳選した主要部位のストレッチ・エクササイズで、筋膜のさらに奥にある“骨膜から動ける”しなやかでバランスの取れた体を作っていきます。

予定収録時間◎60分 予価◎5,500円 (10%税込)

収録内容

■動きやすさの確認 ■マッサージ編 ■ストレッチ編 ■エクササイズ編 ■カラダの変化の確認

指導監修◎うちだゆうじ 内田勇志

柔道整復師。インスタフォロワー 23 万人を超える今注目の若手治療家。院を構えない“旅する整体師”として各地を巡りながら 1 万人以上を治療。書籍に『骨膜ストレッチ』（KADOKAWA）がある。

【書店様向け
ホームページ】
<http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでのご注文→ ☎ 0120-190-162 書店様FAX用注文専用フリーダイヤル

E-mailでのご注文→ shoten@bab.co.jp 書店様注文専用メールアドレス

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください（空メールで OK!）

新刊申込書
書店帳合

注文扱い

商品名

DVD

枚

うちだゆうじの
骨膜ストレッチ講座

予定収録時間◎60分 予価◎5,500円(10%税込) ISBN978-4-8142-0703-9

発売

株式会社 **BAB** ジャパン

〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11
TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162