

今回のおたよりは、お客さまに
元気になってもらうためのお役立ち情報です！

キッチン取付け隊の株式会社トレスは、お客さまと関わりのある方々に、元気でいてほしい！と考えています！

そこで、元気になってもらうために「呼吸と姿勢の改善講座」を全国各地で講演されておられ、多くの人を元気に！し続けている。矢川純さんをお招きし、キッチン取付け隊スタッフとその家族に、講演していただいたので、今回のお役立ち情報は、講座を受けたスタッフにもすごく好評で、なんだか体の調子がよくなる！「呼吸と姿勢」についてご紹介します！



BODY Change! プレスマスター
やがわじゅん
矢川 純 さん

**呼吸と姿勢を
変えるだけで睡眠時間2時間でも
疲れないカラダが手に入ります！**

水泳のコーチ、フィットネスのトレーナーをするなどバリバリの体育会系の超健康体だったのに、21歳の時に難病を発症し、延べ5年以上の入院生活。28歳の時に、大腸全摘出。今も難病が原因で睡眠時間は2時間。

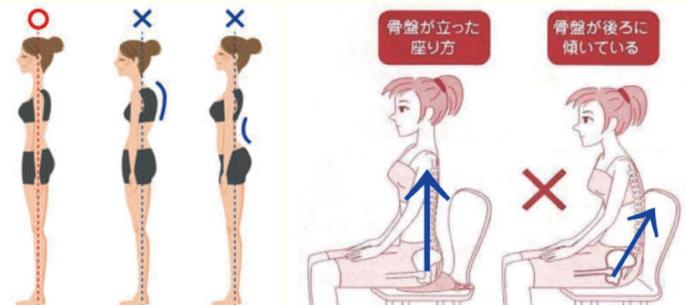
【おたよりについて】お客さまが、初めて「キッチン取付け隊を利用された月とその半年後の2回」お届けいたします。購入からメンテナンスのタイミングやお悩み事のご相談のきっかけになるようにとお送りさせていただいております。キッチンのことでお困りの事がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

BODY
Change!!

いい呼吸は正しい姿勢から！

姿勢は、「立っても」「座っても」「寝ても」

背骨の状態を意識し整える事が重要



胸を張るのではなく、正しい重心位置が大事!!

正しい姿勢=正しい重心の作り方を知ると、体調がアップします！肩こりや腰痛にもつながる姿勢。そして、姿勢が良いと呼吸も良くなる！全て繋がっている「呼吸と姿勢」が元気の秘訣！！

BODY
Change!!

楽しく学べる呼吸と姿勢講座！



呼吸と姿勢の講座は他にも、「なるほど！」や「へえ～」が盛りだくさん!! 例えば…



- ・睡眠時の呼吸について
- ・小顎になる首のストレッチ
- ・体の歪みを矯正ストレッチ
- ・平熱を上げて免疫力 UP
- ・肩こり・腰痛をなくす
- ・正しい水分補給方法

スタッフが受講前と後で写真を撮ると姿勢良くなり、柔軟に!! 身体の歪みも真っ直ぐに!!

など



楽しく学べて、すぐに効果を実感できる、矢川さんの呼吸と姿勢の講座。受講者は続けられることから続けています！それでも元気になります！まずは呼吸と姿勢を意識してみてください！

写真は講座風景です。

呼吸と姿勢講座をブログとYouTube公開中！

矢川さんは、「呼吸と姿勢」「ハイパフォーマーの秘訣」を、ブログ、Youtubeで公開されているので、ぜひご覧いただき実践してみてください！



矢川純

で 検索



QRコードを読み取ると
矢川純さんのブログにアクセスします。

相談・問合せは【メール】yagawajun@gmail.comまでどうぞ！