

『自分らしく、楽しく、カンタンに♪』

おかげさまで当誌は、50号を迎えました。

今回は『こぶしの花』50号を記念して、当院澤田院長、スペシャルゲストとして札幌在住プロレスラーの吉田考志選手にもストレッチの撮影にご参加頂きました。

＜脂肪燃焼効果が大きい＞バンザイストレッチ

●両手を肩に置いて構える。

あごを引いて、背筋を伸ばし、お腹をへこませる



吉田考志選手

1985年北海道生まれ。
2006年にプロレスデビュー後、道内・道外の試合で熱闘の傍ら、豊平区の子供食堂「くまきち」の管理人、ラジオ番組「イナズマラジオ」(FMラジオカロスサッポロ、毎週水曜夜22時～)のMCなど、多方面でご活躍中!!



INAZUMA 公式⇒
サイト



◆吉田選手のSNS

Twitter



Instagram



●バンザイポーズをしながら、膝を左右交互に高く上げてその場で足踏みする。まずは10回×2セットを目標に。椅子に座ったままでもOK。