

# 『自分らしく、楽しく、カンタンに♪』

今回は『開院6周年』を記念して、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・龍寿選手にもストレッチの撮影にご参加頂きました。

## ＜胸郭を柔らかくする＞わきのストレッチ

①足を肩幅に開く。左腕が左耳につくように高く上げながら左脇を伸ばし、上体を右に倒す。同時に右手は左に振る。

②右も同様に行く。左右交互で1回、最初は5回程度からスタートを。



### 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、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(X)



Instagram

