

実はすごい!ラジオ体操!

たった**3**分で、全身の筋肉・骨を動かせる♪

ラジねえ。

上羽 悠雅 Yuuga Ueba

ラジオ体操インストラクター
一般社団法人ラジーン代表理事

全米ヨガアライアンスRYT200

1級ラジオ体操指導士

国際ボディメンテナンス協会パーソナルストレッチトレーナー
スポーツリズムトレーニング協会認定アカデミーコーチ

公式HP

<https://rajine-blue.com/>



↑こちらをチェック

お役立ち健康情報・オリジナル健康プラン、
イベント情報など掲載



体験者の声

- ラジねえ。の力がすごい、全身が一気に楽になりました。
- 背骨の位置が整い、身長が2cm伸びました。
- 筋力アップして贅肉が減ってきました。
- つらかった肩こりが改善されて、本当にラジオ体操のすごさを感じています。
- 早起きの習慣、1日の生活リズムが作れるようになりました。
- 不眠症でしたが、よく眠れるようになって調子がとても良いです。

まずは、気軽にご相談ください

様々な企業、自治体、スポーツ団体様(年間100団体以上)とのコラボ活動を実施し、メディアにも出演。
イベント出演、体操講習会、セミナーなど、一緒にラジオ体操したい人・団体様は、上記HP「ご依頼」ページか、SNSのDMで受付中!

フォローお願いします!

Instagram
@yuuga715ue



Facebook
上羽悠雅(うえばゆうが)



YouTube
ラジねえ。Channel



rajine@raji-nn.or.jp

