

お勧めテレビ番組のお知らせ



各界のスペシャリストが
目からウロコな授業を展開する
新型アカデミック・バラエティ。

毎週土曜日
よる7時56分～8時54分OA

司会：堺正章 くりいむしちゆ〜 撮影：藤田エコル

今井一彰先生が出演され、
[足指]の大切さについて
お話しされます。



10月27日(土)
夜 7時56分～
日本テレビ系



- ・吉本実憂さんが【ぶっつけ本番】の収録でどうして72kgの今井先生を支えられるくらいに身体の芯がしっかりしたのでしょうか？
- ・「ゆびのば体操ってどんな効果があるの？」
- ・「足指のばしが腰痛や膝痛の予防になるの？」

自分の足で生涯歩きたい方は必見!!

