

メジャーリーガーも愛用中！

シリーズ累計 **16万部突破！** 30万人の腰をラクにした**仙骨枕**が付録

背骨の歪みを整える「**背骨コンディショニング**」最新版 3/14発売

腰痛から自律神経失調症、花粉症、めまい、耳鳴り、婦人科系疾患まで改善！



累計16万部を超える宝島社の「仙骨枕つき背骨コンディショニング」シリーズから、2024年3月14日に最新刊を発売します。当シリーズは、背骨の歪みを整えるメソッド「背骨コンディショニング」創始者の日野秀彦氏が監修した「仙骨枕」が付録のムックです。背骨の歪みは、腰痛から自律神経失調症、花粉症、めまい、耳鳴り、婦人科系疾患まで、様々な不調の原因となります。日野氏は、背骨の土台である「仙骨」の歪みが全体の歪みを引き起こすことを解明し、仙骨枕の制作に至りました。近年、野球選手やマラソン選手が仙骨枕を使ってトレーニングする姿もSNSで見られ、腰痛に悩む方を中心に支持を集めています。

本誌では、付録の仙骨枕を使用した背骨を整えるメソッドを紹介。動画で動きを確認できる二次元コードも掲載しています。さらに、自律神経を整えるオリジナル動画の特典もついています。

『30万人の腰がラクになった！ 仙骨枕つき背骨コンディショニング 完全版』 発売日：2024年3月14日 価格：2310円(税込)



腰痛だけじゃない！
仙骨枕で
自律神経が整う

自律神経の乱れは、背骨や背骨の土台の仙骨がズれることで起こる神経伝導異常が原因です。姿勢の悪さから全身に不調が起こるといったケースが多いです。仙骨枕を使った運動で乱れた自律神経を整えていきましょう。

背骨コンディショニングで改善できる症状例

腰痛／自律神経失調症／坐骨神経痛／リウマチ／頭痛／婦人科系疾患／肩こり、首の痛み／内臓の不調／四十肩、五十肩／疲れやすさ、むくみ、冷え性／花粉症、アレルギー ほか

大きな写真でわかりやすく説明
二次元コードから動画も見られる♪



取材・出演可能です！



監修：日野秀彦 (ひの ひでひこ)
一般社団法人背骨コンディショニング協会代表理事、背骨コンディショニング創始者。これまでに全国で30万人以上の方が矯正を受け、予約のとれない人気プログラムとして知られ、トップアスリートや芸能人も通う。日米で700人以上のインストラクターを養成。