

# 10月の特集 〈一般特集〉

## ヨガ・ストレッチ特集

10月13日まで



テーマにちなんだ本を集めて展示しています。



書名	著者	出版社
ゆるめる力 骨ストレッチ	松村 卓／著	文芸春秋
目覚めのヨーガ	番場 一雄／著	講談社
痛み解消！関節若返りストレッチ	野口 克彦／著	家の光協会
美ツイスト・ストレッチ	Shieca／著	高橋書店
ハッピー親子ヨガ	こぐれ のりこ／著	講談社
じんわり10秒楽押しストレッチ	谷 幸江／著	風詠社
いちばんよくわかるストレッチの教科書	山本 利春／監修	新星出版社
自然体で生きる月ヨガ生活のすすめ	島本 麻衣子／著	中経出版
定年後が180度変わる大人の運動	中野 ジェームズ修一／著	徳間書店
1カ月でカラダが変わる！内発動	川嶋 佑／著	東邦出版

※このリストは、テーマに沿った資料を網羅的に紹介したり、リストに挙げられた資料を推薦したりするものではありません。