

なんとなくスッキリしない、この季節に!

MAGAZINE HOUSE MOOK

椅子ヨガ

1日5分で自律神経が整う

不調がスッキリ
肩こり / 目の疲れ / 不眠 / 免疫力アップ

アンチエイジング
腰痛 / お腹ぽっこり / 高血圧 / 代謝アップ

メンタル
イライラ / ストレス / 不安

ケン・ハラクマさん
ヨガが心にもいい理由。

ISBN 978-4-8387-5203-4 本体722円+税

椅子に座ったまま、
誰でもどこでもできる
カンタンなヨガです。

1日5分で自律神経が整い、
肩こり、目の疲れ、不眠などの
体の不調や、
ストレス、イライラ、不安などの
心の不調も
すっきり!



NHKテキストと並売を
おすすめします!

4/2から『椅子ヨガ 1日5分で自律神経が整う』 監修の山田いずみさんが
講師をつとめる「NHKまる得マガジン」が放映されます。

	書名	ご注文数
ムック	椅子ヨガ 1日5分で自律神経が整う 山田いずみ監修 ISBN: 978-4-8387-5203-4 本体722円+税	冊

ご注文は マガジンハウス 受注センターまで (担当:)

TEL: 049-275-1811 FAX: 0120-468-127

chumon@magazine.co.jp (番号はお間違えのないようにお願いします。)

貴店番線印

※出庫に際しましては、部数調整の可能性もございます。ご了承願います。 **マガジンハウス**