

著者は予約がいっぱいのスタジオ、
綿本ヨーガの人気インストラクター！

キレイにやせる

Yoga

Simple

シンプルヨーガ

DVD付
(103分)

1日5分から
無理なく続ける一週間プログラム

日本ヨーガ瞑想協会 監修
小野さつき 著
定価1,365円 / A5変型判 / 4色 / 112頁 / ISBN978-4-405-08634-0

★ 新星出版社