



カラダが硬くても はじめられます！


DVDに合わせて動くだけ。
著者の誘導が、
できるところまでを
ちゃんと教えてくれます！

DVD付 (105分)

「これから始める シンプルヨーガ」

吉岡瑛子 著 / 綿本彰 監修



 **新星出版社**