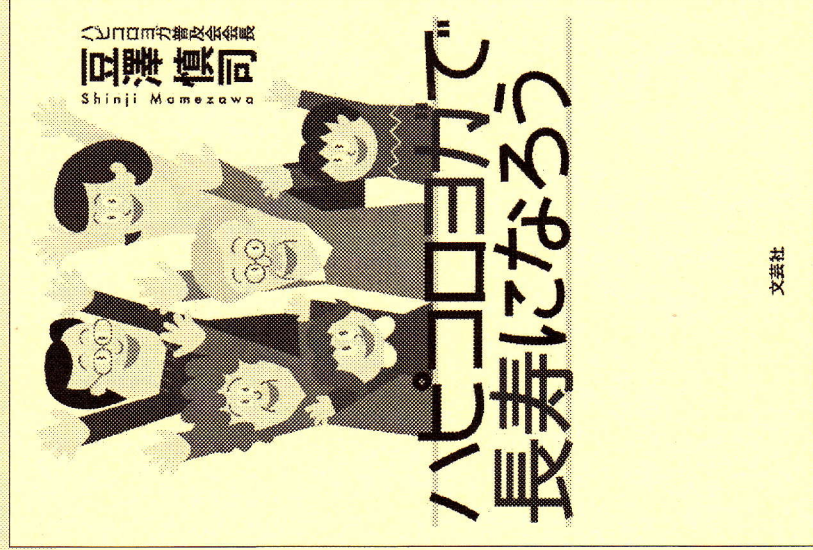


注文書
書店印

ハピコロヨガで長寿になろう

ハピコロヨガ普及会会長 **豆澤 慎司**
Shinji Mamezawa



目指すは「ハッピー」and 「ピンピンコロリ」!

さあ、きょうから、養生のための総合健康運動法
「ハピコロヨガ」を始めましょう!

簡単にできるものから、ちよっと難易度の高いものまで四段階に分けた、さまざまな「ハタヨガ」のポーズ、その予備運動、そして心身を強化していくことのできる「養生トレーニング」や「楽しい呼吸法」など、分かりやすく、バラエティ豊かにご紹介。ぜひ日常の生活に取り入れて、心身ともに健康で、楽しい「長寿生活」を目指しましょう。

四六判・並製・336頁 定価(本体1,500円+税)

文芸社 東京都新宿区新宿1-10-1 ご注意は本チラシをお近くの書店をお持ちいただくか、またはクロネコヤマトのブックサービス(03-5369-9625) TEL.03-5369-2299 FAX.03-5369-3066 への電話注文、ネット書店にお申込み下さい。

注文書
新刊

文芸社

豆澤 慎司・著

ハピコロヨガで長寿になろう

ISBN978-4-286-16283-6 C0095 ¥1500E

定価
(本体1,500円+税)