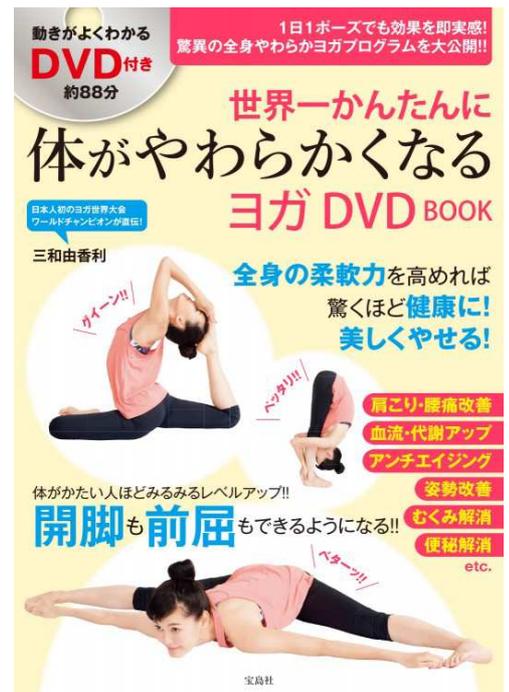


2017年10月吉日

ヨガ世界大会の **ワールドチャンピオン** が直伝！ 『世界一かんたんに **体がやわらかくなる** ヨガ DVD BOOK』

全身の柔軟力を高めれば 驚くほど健康に！美しくやせる！

驚異の柔軟性を持ち、ヨガ世界大会で日本人初のワールドチャンピオンとなった三和由香利先生が、そのメソッドを特別公開！**体がかたい人でも大丈夫**。レベル1から無理なくステップアップしていくヨガポーズで、全身をバランスよくほぐしていき、続けることで驚くほど柔軟な体が手に入ります。最終的には、憧れの**憧れの開脚・前屈ポーズもマスター**！ヨガで体をやわらかくすることで、**腰痛など体の痛みの予防・改善、全身の血行促進、冷え・むくみ解消、代謝アップによるダイエット効果、姿勢改善**など、うれしいメリットがいっぱいです。誰でもかんたんに挑戦できます。



体がかたくても
大丈夫！



1日1ポーズから、
体はここまで変わる！

『世界一かんたんに 体がやわらかくなるヨガ DVD BOOK』

著者：三和由香利

価格：本体1200円+税 発売日：2017年9月4日

著者紹介

三和由香利



取材・出演可能です！

みわ・ゆかりノ
ヨガコーディネーター、ヨガ講師、ピラティス講師、アーサナパフォーマー、CMコレオグラファー。ヨガの世界大会「International Yoga Asana Championship」に日本代表として5年連続出場、2011年に日本初のワールドチャンピオンとなる。



ヨガでワールド
チャンピオンに
輝いた！