

いきいきコーナー展示資料リスト 「柔軟」

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月日
頭の柔軟度がわかる大人の算数偏差値	歌丸 優一／著	明治書院	410 ㇿ	2011年1月
椅子に座って、いつでもできる着席ヨガ	赤根 彰子／著	東京：KADOKAWA	498.3 ㇿ	2019年5月
1日90秒でよみがえる！ ガチガチの体がスーッと楽になる深層筋ストレッチ	片平 悦子／著	東京：あさ出版	498.3 ㇿ	2018年4月
大人のタオルストレッチ	野口 克彦／監修	主婦の友社	781.4	2013年12月
カタイ頭をときほぐすパズル200	川崎 光徳／著	誠文堂新光社	798	2014年9月
硬い体が驚くほどやわらかくなるストレッチ	原 幸夫／監修	日東書院本社	498.3	2013年1月
体が硬くても簡単にできる！究極のシンプル・ヨガ	成瀬 雅春／著	マキノ出版	498.3	2013年1月
カラダが柔らかくなるお得技ベストセレクション		東京：晋遊舎	781.4	2019年8月
かんたんヨガ&整体。		東京：マガジンハウス	498.3	2017年8月
がんばらないストレッチ	田川 直樹／著	東京：主婦の友インフォス	498.3 ㇿ	2018年9月
暮らしの中のピラティス	アラン・ハードマン／著	産調出版	781.4	2003年10月
こころとカラダが変わるYoga	ホットヨガスタジオLAVA／監修	東京：池田書店	498.3	2018年4月
心もからだもリフレッシュ！元気体操41	三宅 邦夫／著	黎明書房（名古屋）	369.2	2000年7月
5秒ひざ裏のばしですべて解決	川村 明／著	東京：主婦の友社	498.3 ㇿ	2018年3月
これが正しいラジオ体操	日本放送協会／編	NHK出版	781.4	2013年2月
最新ストレッチの科学	坂詰 真二／監修	東京：新星出版社	781.4	2017年12月
10歳若返りストレッチ	松井 薫／著	メディアファクトリー	781.4	2012年10月
10秒ゆるみストレッチ	柴 雅仁／著	東京：主婦の友インフォス	781.4 ㇿ	2019年11月
カタイ体が若返る！やわらかストレッチ	小林 邦之／著	東京：新星出版社	781.4ㇿ	2018年8月
すごいストレッチ	崎田ミナ／著	東京：エムティエヌコーポレーション	781.4 ㇿ	2017年3月
頭痛は「たった1分のストレッチ」で治る！	岩間 良充／著	講談社	493.7	2012年5月
背が高くなる椎関節ストレッチ	南 雅子／著	青春出版社	492.7	2014年6月
疲れない体良いモノベストコレクション		東京：晋遊舎	498.3	2019年11月
何才からでもはじめられる憧れのY字バランス	ストレッチ専門スタジオ・SSS／監修	東京：主婦の友社	781.4	2018年6月
20秒で疲れ・こりが消えるヨガストレッチ	koyumi／著	東京：KADOKAWA	498.3 コユ	2018年8月
ピラティス&セレブヨガ	山岡 有美／著	PHP研究所	781 ㇿ	2004年6月
間違いだらけ！日本人のストレッチ	森本 貴義／著	東京：ワニ・プラス	781.4 ㇿ	2017年9月
みんなの新ストレッチ	山坂 元一／著	ブルーロータスパブリッシング	781.4	2012年9月
柔らかい体の作り方	日経ヘルス／編	〔東京〕：日経BP社	781.4	2019年1月
ヨガのポーズが丸ごとわかる本	Yogini編集部／編	東京：〔エイ〕出版社	498.3	2017年4月
ラクやせ寝ストレッチ	松井 カレン／著	東京：KADOKAWA	595.6 ㇿ	2020年2月
「老筋力」トレーニング&ケアBOOK	久野 信彦／著	祥伝社	780.7	2012年4月