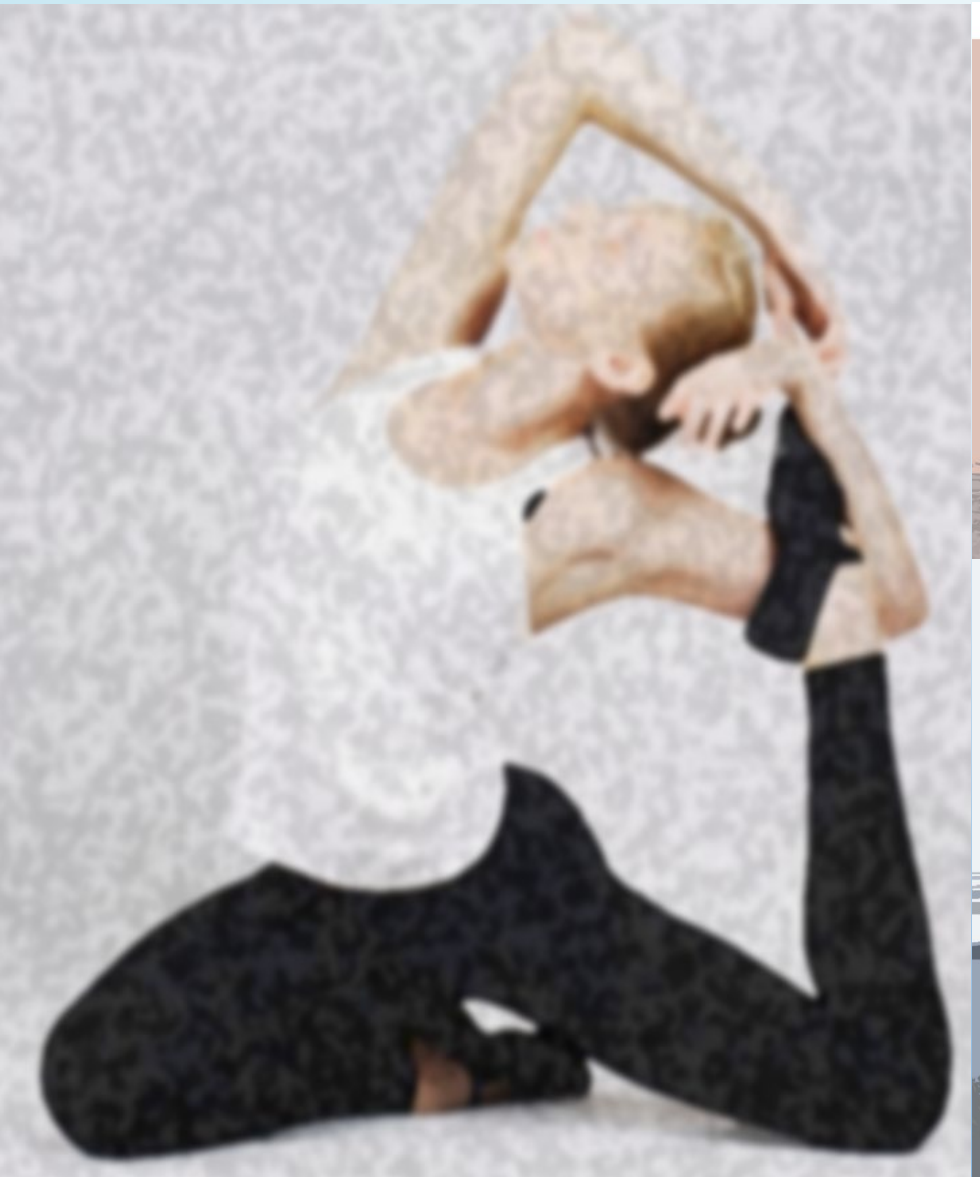
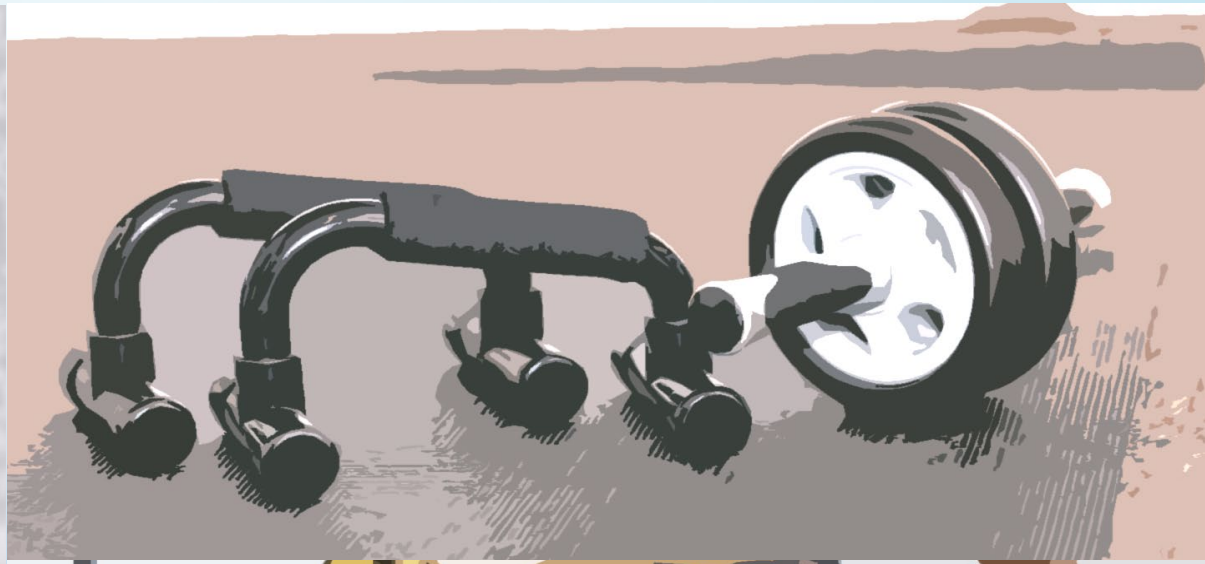
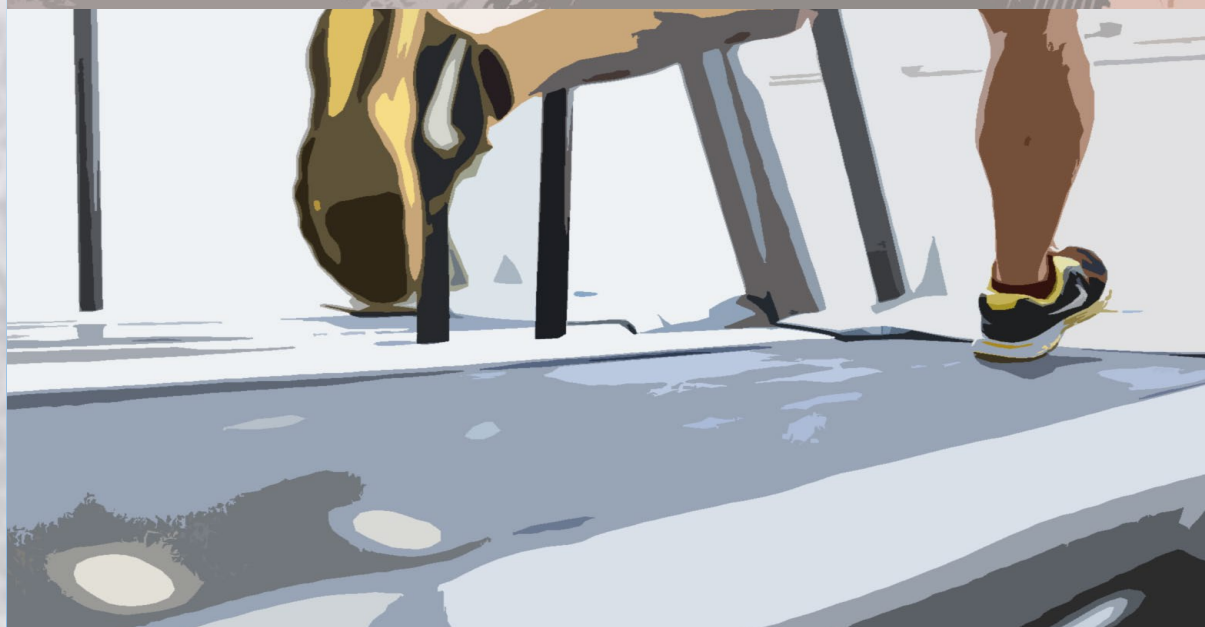
2020年度　後期企画展

健全な身体×快適なカラダ



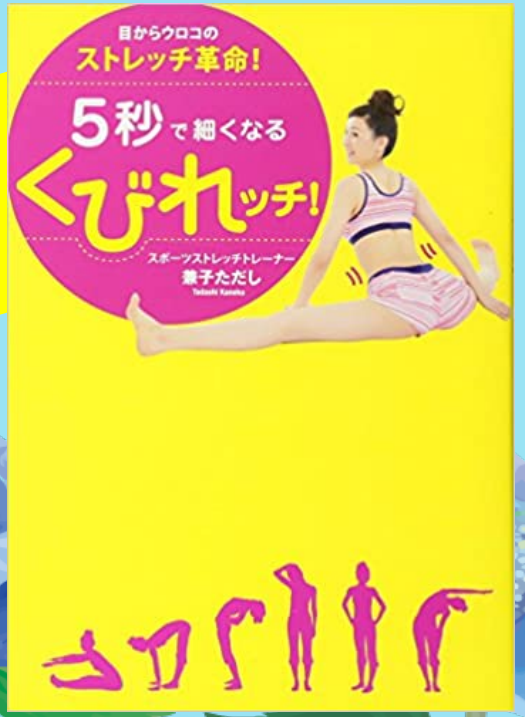




身体不調改善

ストレッチ で
不調をとり、動きづくりに

5秒で細くなるくびれッチ！：
目からウロコのストレッチ革命!
請求記号：780.7/G　資料ID：01718703



硬い体がみるみるほぐれる
世界一効くストレッチ
請求記号：781.4/K
資料ID：02006448

魔法のヨガ：自律神経みるみる整う
請求記号：498.34/M　資料ID：02041430

運動を継続して
習慣にできるように

運動不足解消

『自宅筋トレ続ける技術』
請求記号：780.7/J
資料ID：02016680

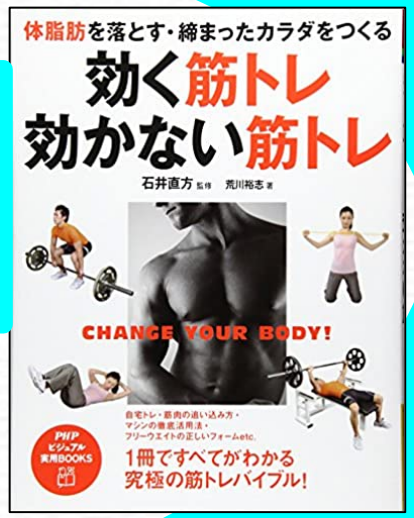
自重筋トレの教科書
請求記号：780.7/J
資料ID：01964119

すぐ使える体をつくる
筋肉スイッチトレーニング
請求記号：780.7／S
資料ID：02001942

運動能力向上

しっかりトレーニング で筋力鍛錬

『筋力トレーニング・メソッド』
請求記号：780.7/K　資料ID：01718380



『効く筋トレ・
効かない筋トレ』
請求記号：780.7/K
資料ID：01714120

『筋肉の使い方・鍛え方
パーフェクト事典』
請求記号： 780.7/K
資料ID： 01972642

ポジティブメンタル・ボディーケア

人生前向きに
ボディーケアは適確に

『人生の99.9%の問題は、筋トレで解決できる!』
請求記号：780.7/J　資料ID：01996010

ボディメンテナンスメソッド
請求記号：780.7/B　資料ID：01705962

『いちばんよくわかる!スポーツマッサージ』
請求記号：780.19/I
資料ID：01947893

画像はamazonより引用