

自室でできるフィジカル・トレーニング  
として、今、大注目のパワーヨガ!

武術専門誌  
『月刊秘伝』  
7月号 (6/14 発売)  
にて本書の関連  
記事掲載予定!

『頭蓋骨をユルめる!』(7刷) 著者 注目の最新刊!

# 誰でも必ずできる! 吉田篤司 著 (仮) パワーヨガ 浮上系ポーズ

“究極のポーズ”に秘められた“究極の心身”へのスイッチ

手だけで支える  
浮上系ポーズ!



必要なのは、  
腕の力じゃ  
ありません!

アレクサンダー・テクニクに基づいた段階的練習で、  
こんなポーズが女性でもできるようになります!

“浮上系”の  
特別な効用

- ▶ お腹が引き締まってカッコよくなる!
- ▶ 丹田の密度が高まって覇気が出る!
- ▶ 肩こり腰痛が解消され筋力がアップする!
- ▶ とにかく“映える”!

著者 © 吉田篤司 よしだ あつし  
1966年生まれ。1998年、渡英してアレキサンダーテクニク、  
クラニオセイクラルセラピーを学ぶ。現在、不調を改善する施  
術や、身体操法の指導にあたっている。  
著書:『頭蓋骨をユルめる!』『首からユルめる!』(BAB ジャパン)

■著者: 吉田篤司 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 200頁 ■予価: 本体 1,400円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでの注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様FAX用注文専用フリーダイヤル)

E-mailでの注文はこちらへ [shoten@bab.co.jp](mailto:shoten@bab.co.jp) (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

新刊	書籍名	<b>誰でも必ずできる! パワーヨガ 浮上系ポーズ</b> (仮)		6月下旬 発売予定
	注文数	■著者: 吉田篤司 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 200頁 ■予価: 本体 1,400円+税		
	発行	ISBN978-4-8142-0402-1 C2075 ¥1400E 株式会社 <b>BAB</b> ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162		

関連書籍	書籍名	<b>頭蓋骨をユルめる!</b> クラニオセイクラル (頭蓋仙骨) トリートメント	
	注文数	■著者: 吉田篤司 ■判型: 四六判(並製) ■頁数: 184頁 ■定価: 本体 1,200円+税	
	発行	ISBN978-4-86220-938-2 C2075 ¥1200E 株式会社 <b>BAB</b> ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162	