



実用書 (武道・スポーツ) ご担当者様
BAB ジャパン 新刊 DVD 案内 11 月下旬 発売予定

『月刊秘伝』
12 月号 (11/13 売)
で本 DVD の広告掲載

健康本 10 刷の人気著者が考案した、1 回 1 分、自宅で気軽にできるエクササイズ
伝統と現代医学で生まれた本当に効くぶらぶら運動法

太極拳 + 理学療法 簡単だけど凄い！ 腕振り体操



スポーツの向上はもちろん日常動作も楽になる！

体を上手く使えない原因のひとつは「上半身が固まること」。そこで上半身は脱力させたまま下半身から動いて腕を様々な動かす体操を分かりやすく解説。

予定収録時間◎60 分 価格◎5,500 円 (税込)



関連 DVD 好評発売中

ヨガマット 1 枚の広さでできる

頭はクリア 体は爽快！

新しい太極拳の教室

51 分 価格 5,500 円 (10% 税込)

【書店様向けホームページ】
<http://www.bab.co.jp/shop.html>
ファックスでのご注文
0120-190-162
メールでのご注文
shoten@bab.co.jp

収録内容

- 準備のストレッチ…手首の回転、他
- 基本の体操…腕振り運動
- 中級の体操…肩打ち、他
- 上級の体操…オーバースロー、他
- 応用の体操…揃え踏み、他

指導監修◎大橋しん

1978 年岐阜市生まれ。アレクサンダーテクニック教師、理学療法士、理学太極拳創案者。医療だけに頼らないヘルスケアを伝えるサービスとして、神戸・東京・福岡・梅田などで身体の使い方を指導。10 刷のベストセラーとなった『魔法のフレーズ』(飛鳥新社) 他、書籍多数。

新刊申込書	書店帳合	注文扱い	商品名	DVD 枚	簡単だけど凄い！ 腕振り体操
				予定収録時間◎60分 価格◎5,500円(税込) ISBN978-4-8142-0827-2	
				発売	株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162

既刊申込書	書店帳合	注文扱い	商品名	DVD 枚	頭はクリア 体は爽快！ 新しい太極拳の教室
				収録時間◎51分 価格◎5,500円(税込) ISBN978-4-8142-0558-5	
				発売	株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162