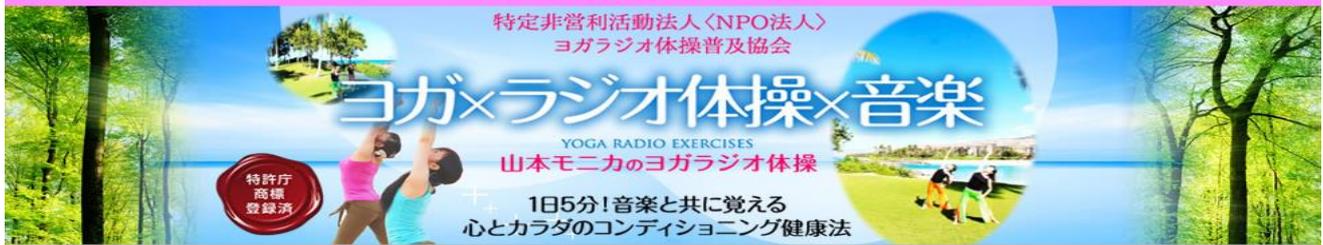


1日5分! ヨガラジオ体操DVD

好評発売中!!



オンラインレッスンも大人気!♪ 詳細は下記にて

オリジナルのヒーリング音楽で心もカラダも

【ヨガラジオ体操とは?】

- ①オリジナルのヒーリング音楽(モーツァルト音域)を使い、
- ②ヨガの呼吸法をしながら、
- ③5分間で全身400か所の筋肉を動かします。(ラジオ体操と同様)

音楽と共にカラダと脳を活性化するオリジナルのコンディショニング健康法です。

★血液・リンパの「めぐり」で毎朝スッキリ! 一日5分でできる驚きの健康法

★運動が苦手・忙しい方にもおすすめです。

【DVDの種類と内容】オンラインレッスンも始めました!(詳細はLINE@にて)

★LINE@(公式アカウント)登録はこちらのQRコードからお願いいたします。

[ヨガラジオ体操LINE公式アカウントはこちら](#) →



①ヨガラジオ体操 vol.1 初めての方におすすめです。

- ・1番: 上半身の体操
- ・2番: 首の体操
- ・7番: 全身を動かす有酸素運動

*それぞれの体操に「動きの解説付き」「呼吸法の解説付き」「曲のみ」の3種類バージョン収録

料金: 通常¥3000(+税¥300)

②ヨガラジオ体操 YOGA RADIO GYMNASTICS

vol.1に続く第2弾! 1~7に分かれてさらに詳しく、テーマ別になりました!

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 背骨を伸ばすチャクラ強化 | 5. 内臓強化とデトックス |
| 2. 首・肩をほぐす | 6. 全身強化と代謝アップ |
| 3. デトックスと体幹強化 | 7. 全身を使う有酸素運動 |
| 4. 骨盤調整と腰痛予防 | |

*それぞれ、「解説付き」と「曲のみ」の2種類バージョン収録

料金: 通常¥14,000(+税1400)



【購入方法】

お電話、又は以下のメールアドレスにご連絡ください。詳細裏面にて

電話: 045(847)3380

メール: info@yoga-radio.com

①件名「DVD購入希望」②氏名③ご住所(郵送先)④電話番号⑤購入内容

お願いいたします。お支払方法は後程、こちらからご連絡いたします。

(銀行振込・送料別)

NPO法人ヨガラジオ体操普及協会 代表 山本モニカ