



# YOGA

ヨガで

## シンプル・ビューティ・ライフ

アシュタンガ・ヨガ  
モンキー  
カレンダー  
つき

NATARAJA

新しい美しさを  
手に入れる

アシュタンガ・ヨガで強く美しく  
最新NY、LAスタイル  
きれいなボディ・ラインを作る  
聖地インド巡礼の旅  
メデイーション事始め  
ヨガのアイテムはじめのいろは  
ヘルシー美人になるポーズ27