

漫画で読む  
「ヨガ哲学」

ヨガに必要な筋肉 正しい育て方&使い方

海外のヨガ情報が読める  
yoga  
JOURNAL  
ONLINE

サントーシャ  
について  
ニヤ



# yoga

JOURNAL

vol.60<sup>2018</sup> 8/9月号  
ヨガジャーナル日本版  
[ヨガする人のライフスタイル誌]

表紙モデル/インタビュー  
吉川ひなのさん

すみれさん Kellyさん 野沢和香さん...

## ヨガ筋肉が 美しい人の トレーニングと食事

「できない」を解決! ポーズ力を上げる  
『ヨガ筋トレ』

知っていると動きが変わる!  
5つのヨガ筋肉を  
育てるポーズ

ゆっくり動いて  
長くキープするのがコツ  
インナーマッスル: ヨガ

アシュタンガヨガを攻略する  
筋肉の使い方

人気講師 佐藤ゴウさん&  
乳井真介さんが  
読者の疑問に答えます!  
「ヨガと筋肉」

Q&A

ロケットヨガ  
VR瞑想ヨガ  
サーフフィット

この夏試してみる?  
新しいヨガ・  
刺激的なヨガ

人気インストラクター/  
SNAPとバッグの中身  
夏の外ヨガ

行き帰りスタイル&必須小物

話題のスイカジュースから  
オーガニックティーまで

気になる最旬  
ドリンク図鑑

# ヨガに必要な筋肉 正しい育て方&使い方

好評連載 ケン・ハラクマ/綿本 彰/ヤスシ/内山理名/野沢和香/島袋聖南/佐藤ゴウ/中村尚人/川村 明