

ヨガとフィットネスを融合させた女性のための専門誌

ヨガ人気急上昇  
200名  
以上の実践者に聞いた  
「ヨガをやって  
良かったことは？」

vol. 08  
Fight & Life 6月号増刊  
定価1,000円

WHAT Sports 特別編集  
SHAPE

Yoga & Fitness

Cover Interview  
ファッションモデル  
女優/ヨガインストラクター  
メロディー  
洋子  
自分に「アイラブユー」  
と書いてみて!

Yogi200名以上に聞きました

ヨガ市場調査

Q1 ヨガの学びを深めるための第一歩は?  
Q2 レッソンの合間におススメのアーサナは?  
Q3 一番好きなアーサナは?

人気ブランドがお勧めする  
春色  
ヨガウェア

着心地、機能性、トレンドカラー etc..  
ヨガウェアファッション  
SNAP

カラダを  
ほぐす・整える

アーサナ解剖学  
エーカ・  
バーダ・ラージャ  
カボタアーサナ  
Sheelaと学ぶピラティス  
with 眞原 二  
コンディショニングの要  
あなたの背骨は動く?  
動かない?

肩コリ、腰痛にも  
効果テキメン!

ヨガ&  
ストレッチ

part.1 身体の柔軟性を知る4つのセルフチェック!  
part.2 肩甲骨まわりの柔軟性を高めて肩コリ解消  
part.3 腰痛改善への近道は腰まわりをほぐすべし  
part.4 短時間で簡単にできる毎日ストレッチ  
part.5 身体を柔らかくしたい! よくある質問Q&A  
part.6 「昔は私も硬かった」Yogiのリアルエピソード



MELODY YOKO

Height 54" Bust 33" Waist 24.5" Hips 35" Dress 0-2 US Shoe 7.5 US  
Hair Brown Eyes Brown

PREMIER  
MODELS & TALENT