

# ピラティスについて のブックリスト

読めば  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

宇都宮市立東図書館作成 2024 年作成

## 『大人ピラティス 更年期世代の不調を取り去る』

戸城紀子／著 KADOKAWA 2024 年

ピラティスを通じて更年期の体調不良を改善する方法を紹介している。

## 『ピラティス大全 92エクササイズ収録！』

菅原順二／監修 成美堂出版 2021 年

ピラティスの基本から応用まで詳しく解説しており、実践方法や理論も書かれている。

## 『いちばんよくわかるピラティス・レッスン』

中村尚人／著 学研プラス 2019 年

ピラティスの基本動作と効果を詳細に解説し、初心者にもわかりやすく実践できる内容。

他にも図書館には  
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ

