

ポーアイ図書館 催し物展示「図書館でキレイになろう！」書籍リスト

※展示期間中は「2階カウンター前」に配架しています。

タイトル	所蔵館	配置場所	請求記号
美も願いも思い通りになる女(ひと)の生き方 / ワタナベ薫著. -- KADOKAWA, 2014.	ポーアイ館	2階東	159.6/WAT/B
女子部活食 = Food for female athletes / 海老久美子著. -- ベースボール・マガジン社, 2014.	ポーアイ館	2階西	780.19/EBI/J
一流アスリートのカラダを劇的に変えた強く、美しくなる食事 / 細野恵美著. -- 大和書房, 2018.	ポーアイ館	2階西	780.19/HOS/I
アス飯レシピ : みんなのスポーツライフを応援 : アスリートの体をつくる、おうちごはん / 山瀬理恵子著. -- 京都新聞出版センター, 2017.	ポーアイ館	2階西	780.19/YAM/A
ふたリストレッチ : 心も体も会話も弾む究極のポジティブじぶんメンテナンス / 森俊憲, 森和世 [著]. -- クロスメディア・パブリッシング, 2017. -- (Business life ; 019).	ポーアイ館	2階西	781.4/MOR/F
体が硬い人のための柔軟講座 / 中野ジェームズ修一講師 ; 日本放送協会, NHK出版編集. -- NHK出版, 2017. -- (NHKテキスト. NHK趣味どきっ! NHK シュミドキッ!).	ポーアイ館	2階西	781.4/NAK/K
どんな人でも、ペタッと前屈! : 前屈するだけで、カラダは驚くほどよくなる / 谷けいじ著. -- 永岡書店, 2017.	ポーアイ館	2階西	781.4/TAN/D
Girls run : 楽しく走って、キレイになる / Midori著. -- 新星出版社, 2010.	ポーアイ館	2階西	782/MID/G
心を整えるランニング / ウィリアム・プーレン [著] ; 児島修訳. -- ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2018.	ポーアイ館	2階西	782/PUL/K
世界一の!「超楽」マラソン練習法 : ド素人でも4か月で4時間が切れるスゴ技40 / 小谷和彦著. -- 大和書房, 2010.	ポーアイ館	2階西	782.3/KOT/S
登山ボディの作り方 / 芳須勲著. -- 山と溪谷社, 2013. -- (山登りABC).	ポーアイ館	2階西	786.1/YAM
はじめての弓道 : 美しい所作が身につく。心と体を鍛えて健やかにする。 : 正面・斜面打起しに対応 / 松尾牧則著. -- 誠文堂新光社, 2016.	ポーアイ館	2階西	789.5/MAT/H
Tarzan / No.713(2017.4). サクッと3週間 内臓脂肪・じゅっくり3か月 皮下脂肪	ポーアイ館	2階新聞・ 軽読雑誌	780
Tarzan / No.716(2017.3). 運動不足に効く特集。	ポーアイ館	2階新聞・ 軽読雑誌	780
ぽかトレ : ぽかぽかすれば、体は勝手にヤセたがる! / 本島彩帆里著. -- マガジンハウス, 2017.	ポーアイ館	3階北	493.14/MOT/P
安保徹が教える免疫力を10倍高める食べ方 / 安保徹, 杉本恵子監修. -- 永岡書店, 2015.	ポーアイ館	3階北	498.3/ABO

ポーアイ図書館 催し物展示「図書館でキレイになろう！」書籍リスト

※展示期間中は「2階カウンター前」に配架しています。

タイトル	所蔵館	配置場所	請求記号
現役マラソン医師の走るとなぜいいか? / 青木晃著. -- 新講社, 2015.	ポーアイ館	3階北	498.3/AOK/G
コンディショニングスタートブック: 筋肉を整え、本来のカラダを取り戻す! / 有吉与志恵著. -- 学研プラス, 2017.	ポーアイ館	3階北	498.3/ARI/K
10秒リンパストレッチ: 不調が治って気持ちいい! / 加藤雅俊著. -- WAVE出版, 2017.	ポーアイ館	3階北	498.3/KAT/J
すごいストレッチ: 職場で、家で、学校で、働くあなたの疲れをほぐす / 崎田ミナ著. -- エムディエヌコーポレーション, 2017.	ポーアイ館	3階北	498.3/SAK/S
じんわり10秒楽押しストレッチ / 谷幸江著. -- 風詠社, 2017.	ポーアイ館	3階北	498.3/TAN/J
満月ヨガ日めくりダイエット: 月のリズムに合わせた1日1ポーズ / YURIEヨガ監修. -- 角川マガジズ, 2012. -- (角川SSCムック).	ポーアイ館	3階北	498.34/MAN
体幹ウォーキング: 正しく歩いて体をリセット / 金哲彦著. -- 学研プラス, 2017.	ポーアイ館	3階北	498.35/KIN/T
日常ウォーキングで楽やせ&免疫力アップ!: 通勤、買い物…普段の歩きがダイエットになる! / 長坂靖子監修. -- 学研パブリッシング, 2012. -- (Gakken hit mook).	ポーアイ館	3階北	498.35/NIC
スッキリした朝に変わる睡眠の本: 寝ても寝ても疲れがとれない人のための / 梶本修身著. -- PHPエディターズ・グループ, 2017.	ポーアイ館	3階北	498.36/KAJ/S
風呂トレ: 片手で、両手で、足にはさんで。お風呂ではじめる新習慣 / 須藤明治著. -- 主婦の友社, 2012.	ポーアイ館	3階北	498.37/SUD/F
私が最近弱っているのは毎日「なんとなく」食べているからかもしれない / 小倉朋子著. -- 文響社, 2015.	ポーアイ館	3階北	498.5/OGU/W
メタボリック症候群は野菜パワーで治す: ビジネスダイエット / 宗像伸子著. -- 講談社, 2007. -- (講談社の実用book).	ポーアイ館	3階北	498.583/MUN/M
キレイにやせて病気知らずの体をつくる!たまねぎ氷ダイエット / 村上祥子著. -- 幻冬舎ルネッサンス, 2013.	ポーアイ館	3階北	498.583/MUR/K
長友佑都の食事革命 / 長友佑都著. -- マガジンハウス, 2017.	ポーアイ館	3階北	498.583/NAG/N
おむすびでやせる本 / 小澤幸治著. -- 自由国民社, 2016.	ポーアイ館	3階北	498.583/OZA/O
チャリーナのための自転車Book: かわいく乗って、キレイにやせる! / 絹代著. -- 幻冬舎エデュケーション, 2012.	ポーアイ館	3階西	536.86/KIN/C

ポーアイ図書館 催し物展示「図書館でキレイになろう！」書籍リスト

※展示期間中は「2階カウンター前」に配架しています。

タイトル	所蔵館	配置場所	請求記号
正直、服はめんどくさいけれどおしゃれに見せたい / のどか著. -- ダイヤモンド社, 2018.	ポーアイ館	3階西	589.2/NOD/S
いきなりケタ違いにかわくなる / 高橋有紀著. -- ダイヤモンド社, 2015.	ポーアイ館	3階西	595.5/TAK/I
ウィルパワーダイエット: ダイエットという自分との心理戦に勝つ方法 / DaiGo著. -- マガジンハウス, 2016.	ポーアイ館	3階西	595.6/DAI/U
朗読ダイエット / ドリアン助川著. -- 左右社, 2013.	ポーアイ館	3階西	595.6/DOR/R
自宅でできるライザップ; 食事編, 運動編. -- 扶桑社, 2016.	ポーアイ館	3階西	595.6/JIT
無理なくやせる“脳科学ダイエット”: 思い込みを外せばあなたの人生は変わる / 久賀谷亮著. -- 主婦の友社, 2018.	ポーアイ館	3階西	595.6/KUG/M
寝るだけ!骨盤枕ダイエット / 福辻鋭記監修. -- 学研パブリッシング, 2011. -- (Gakken hit mook).	ポーアイ館	3階西	595.6/NER
見た目ダイエット / 小倉義人著. -- 廣済堂出版, 2006.	ポーアイ館	3階西	595.6/OGU/M
1週間リンパスタイルダイエット: 即効デトックスプログラム / 大澤美樹著. -- PHP研究所, 2010.	ポーアイ館	3階西	595.6/OSA/I
モデルが秘密にしたがる体幹リセットダイエット / 佐久間健一著. -- サンマーク出版, 2017.	ポーアイ館	3階西	595.6/SAK/M
体脂肪は寝て燃やせ!: ダイエット名人からのアドバイス: 自然が教えてくれる自然な速効ダイエット / 重村尚著. -- BABジャパン出版局, 2013.	ポーアイ館	3階西	595.6/SHI/T
モデル流!体幹革命ストレッチ: ふよっと感じ始めたカラダが1日5分で引き締まる / 武田敏希著. -- KADOKAWA, 2017.	ポーアイ館	3階西	595.6/TAK/M
お風呂deダイエット: 1日5分からのスッキリひきしめ習慣 / 山崎まゆみ著. -- 新潮社, 2013.	ポーアイ館	3階西	595.6/YAM/O