

10月のテーマ「筋トレ」 特におすすめの本↓

公民館図書室には、他にもたくさん展示しています。

No.	タイトル	著者名／監修者	出版社
1	筋トレスイッチ するかしないかが人生の分かれ道	久野 譜也	草思社
2	考えて鍛える筋トレ図鑑 自重トレーニングで10歳若い体を手に入れる	比嘉 一雄	技術評論社
3	筋トレ大全 究極のカラダを手に入れるシンプルで科学的なメソッド	マイケル・マッシューズ／著 レッカー由佳子／訳	二見書房
4	筋トレと栄養の科学 お腹を凹ませて太らないカラダになるための真実 72	坂詰 真二／監修 石川 三知／監修	新星出版社
5	60代からの鎌田式ズボラ筋トレ 疲れない太らないボケない	鎌田 實	エクスナレッジ
6	筋トレより軸トレ!運動のトリセツ	山崎 浩子／著 廣戸 聡一／監修	日経 BP
7	ロジカルダイエット 3か月で「勝手に痩せる体」になる	清水 忍	幻冬舎
8	ロジカル筋トレ 超合理的に体を変える	清水 忍	幻冬舎
9	体が生まれ変わる!階段筋トレ 運動生理学に基づく階段ボディメイク術 他	松尾 タカシ／監修	ナツメ社
10	30秒で体力がつくスゴイもも上げ	吉原 潔／著	アスコム