

超简单！艺术体操塑身法



[超简单！艺术体操塑身法 下载链接1](#)

著者: (日) 山崎浩子

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2004-10

装帧:简装本

isbn:9787533524289

每天10分钟！练习浴巾、碟子、塑料瓶，你也可以很艺术！很窈窕！

只要从本书的上半身篇、腰腹篇、下半身篇三个部分中，选出你喜欢的练习项目，把它们组合在一起，这就是你的塑身处方了！

作者介绍:

目录:

[超简单！艺术体操塑身法 下载链接1](#)

标签

评论

[超简单！艺术体操塑身法 下载链接1](#)

书评

[超简单！艺术体操塑身法 下载链接1](#)