

普拉提轻松入门



[普拉提轻松入门_下载链接1](#)

著者:酒井里枝

出版者:第1版 (2005年11月1日)

出版时间:2005-11

装帧:平装

isbn:9787800249396

高效地切实感受普拉提的效果！ 无论是谁均可轻松进行的身体锻炼！
练习10次后，你会体会到区别；练习20次后，你就能看到效果；
练习30次后，你就拥有了一副全新的身体。
如此神奇的健身方法，不妨一试，远离竞争，给疲倦的身心一个舒展的空间，让身体在健身中健康，让心灵在运动中飞翔！

作者介绍:

目录:

[普拉提轻松入门_下载链接1](#)

标签

自我修练

评论

练了就不比不练强

[普拉提轻松入门_下载链接1](#)

书评

[普拉提轻松入门_下载链接1](#)