

# 簡単DVDダイエット! ヤせる骨盤エクササイズ 2週間プログラム



[簡単DVDダイエット! ヤせる骨盤エクササイズ 2週間プログラム\\_ダウンロード1](#)

著者:宗藤 朋子

出版者:マックス

出版时间:2006-07

装帧:单行本

isbn:9784903491097

内容（「MARC」データベースより）

お腹ぽっこり、O脚、肌あれ、生理痛、冷え性、肩こり…。女性特有の症状は、骨盤

のゆがみから来ることが多いのです。骨盤の開閉周期にあわせた1日5分×2週間のエクササイズを紹介。付属のDVDは公の上映、レンタル禁止。

出版社からのコメント

ゆったり、でもしっかりヤセたいアナタに、「骨盤エクササイズ」の決定版が登場です!

やさしい解説入りのDVDもついてて、誰にでもわかりやすく、すぐ始められます!

1日約5分ずつ×2週間!

たったこれだけのエクササイズで、カラダの悩みをシャットアウト!

嬉しいこんな効果!

脚のむくみ・お腹ぽっこり・O脚・肌あれ・ヒップのたるみ・猫背・生理痛・腰痛・冷え症・不眠・イライラ・肩こり...etc

を解消して全身ダイエットします!

他のエクササイズと比べて、ムズカシくない、とっつきやすい体操なので、

誌面を読みながら、DVDを見ながら、ゆったり気分で自宅レッスンできます!

さあ、健康で生き生きとした毎日のために、骨盤エクササイズを始めましょう!

2週間後には"キレイな自分"に自信がつき、ムダのない美しい姿になっていることでしょう。

作者介绍:

目录:

[簡単DVDダイエット! ヤセる骨盤エクササイズ 2週間プログラム\\_ダウンロード1](#)

标签

推理

国内原创

水天一色

推理小说

推理・悬疑

小说

侦探小说

中国

评论

垃圾

-----  
水天大大的……喜欢小颖，偶像啊……

-----  
[简单DVDダイエット! ヤセる骨盤エクササイズ 2週間プログラム\\_ダウンロード1](#)

书评

-----  
[简单DVDダイエット! ヤセる骨盤エクササイズ 2週間プログラム\\_ダウンロード1](#)