

# 爵士美人



[爵士美人\\_下载链接1\\_](#)

著者:朱霓

出版者:成都时代

出版时间:2007-10

装帧:

isbn:9787807055716

全国冠军教练，有氧爵士操快乐自学版，蓝调魅力“舞”力塑身，打造“爵”色美人！

来自美国，激情帅气的有氧爵士操，动作原自于爵士舞蹈中的精髓，用CLASSICAL JAZZ、MORDEN JAZZ、LATIN JAZZ、NEW JAZZ、REGGAE JAZZ、ACID JAZZ、HIP-HOP JAZZ等的经典舞步快乐塑身，以充满爵士味道的音乐节奏中自由享“瘦”！

让我们一起掉进爵士漩涡，重新获得我们的身体正在失去的肌肉、柔软、敏感、性感、激情，实现脂肪、肌肉、肺活量、力量、心情、气质令人心跳的改变！

本书附光盘1张。

作者介绍:

目录:

[爵士美人 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[爵士美人 下载链接1](#)

书评

-----  
[爵士美人 下载链接1](#)