

エイジレスウォーキング



[エイジレスウォーキング 下载链接1](#)

著者:貴月あゆむ

出版者:アマーバブックス新社 / 幻冬舎

出版时间:2008年05月

装帧:

isbn:9784344991118

元タカラジェンヌ直伝！ メリハリ美ボディをつくるビューティ・ダイエット。DVD付き。

作者介绍:

貴月あゆむ（キズキアユム）

東京都生まれ。宝塚歌劇団出身。2002年6月退団後、日本ボディデザイン協会認定ウォーキングインストラクター、FTP認定マットピラティスインストラクター資格取得。現在、目白椿の坂スタジオ、フィットネスクラブなどで活躍中（本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです）

目録:

[エイジレスウォーキング 下载链接1](#)

标签

评论

[エイジレスウォーキング 下载链接1](#)

书评

[エイジレスウォーキング 下载链接1](#)