

美腰ダイエットー1日5分でくびれボディ



[美腰ダイエットー1日5分でくびれボディ_下载链接1](#)

著者:SHINO

出版者:幻冬舎

出版时间:2007

装帧:20.8 x 15 x 1.4 cm

isbn:9784344014206

あなたの骨盤が生まれ変わる。一か月でで変化を実感、魔法の腰回しで、ムリなくやせられる、キレイになる。

作者介绍:

SHINO

美腰スタイリスト。1959年、福岡県生まれ。Studio Cute主宰。産じよく体操、ストレッチ、ヨガ、整体などをヒントに「美腰メイク」を考案。骨盤のゆがみを調整する体操や呼吸法、リラクゼーションなどを取り入れたオ

オリジナルの美容体操を、カルチャースクールなどで教える。現在は教室でのレッスンを中心に、雑誌やテレビ番組など、多方面で活躍中(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:

[美腰ダイエットー1日5分でくびれボディ_ダウンロード1](#)

标签

评论

[美腰ダイエットー1日5分でくびれボディ_ダウンロード1](#)

书评

[美腰ダイエットー1日5分でくびれボディ_ダウンロード1](#)