

愛されるおしりをつくる10日間レッスン



[愛されるおしりをつくる10日間レッスン_ダウンロード1](#)

著者: 斉藤 美恵子

出版者: WAVE出版

出版时间: 2006

装帧: 平装

isbn: 9784872902518

STOP THE たれ・でかヒップ!

重力に負けないおしりが、カラダ革命を起こす！

10万人の読者が実践！『愛されシリーズ』第3弾！！

キュッとしめて、グッとあげれば、おしりで選ばれるオンナになる！

おしりがみるみる小さくなる究極のメソッドが満載！

カッコ悪いおしりBIG3の扁平尻も、たれ尻も、でっ尻も、たった10日間で愛されるおしりに！

作者介绍:

齊藤 美恵子

アジャスト院長。日本レッグセラピー協会会長。スキーで骨折したことが原因で「O脚」になり、それを克服した自らの経験から、独自のビキニサイズを開発し、脚のトラブルを専門にしたサロン“美脚研究所アジャスト”を設立。これまで10万人以上の女性の脚や骨格の悩みを解決し、「脚から健康で美しいカラダをつくる」という考え方、レッグセラピーを考案、日本レッグセラピー協会会長として幅広い活動を行っている。この実績が高く評価され、脚のスペシャリストとして、数多くのテレビ、ラジオのコメンテーターとして活躍、雑誌や本の監修や指導・執筆も手がける。2005年から、女性のためにさまざまな癒しの空間を提供する“ヒーリングミュージアム”を主宰。2006年4月には、ポージングやウォーキングを主にしたカラダづくりのためのスクール、“Be Style”を開校

目录:

[愛されるおしりをつくる10日間レッスン_ダウンロード1](#)

标签

评论

[愛されるおしりをつくる10日間レッスン_ダウンロード1](#)

书评

[愛されるおしりをつくる10日間レッスン_ダウンロード1](#)