

SOELU 美脚ヨガアンバサダー就任！

日本最大級の
オンラインヨガ・
フィットネス

日めくり
毎日
1 エガ

がっぺキク。

人目を気にせず
おうち
エガ

レッツ
エガ
ササイズ！

はじめよう。
エガのある暮らし。



がっぺむかつく 3

養生は20年以上といわれる、最古のエガです。佐賀県で「とても賑にきます」という意味の音楽を聴しつつ、怒りを相手にぶつきます。

3 「むかつく」と叫び、右足を踏み出して髪毛をつまみあげつける。髪りと両手を一気に振り上げます。

2 「がっぺ〜へ」とためをつくりながら、右手を髪毛につまみあげ、左手で髪毛をつまみます。

1 両手をらみつけ、大きく立ち上げると同時に、両腕の両腕を表現します。

累計 7万部！！

おうちエクササイズにぴったりの日めくりカレンダーです。

今こそはじめよう！
エガのある暮らし

人目なんて気にしない！ おうちで思う存分！

レッツ エガササイズ

「まいにちエガ!」生きる伝説の男・江頭2:50 / SOELU / 自由国民社 発行

イルカ 20

老若男女に愛される、人気者のイルカを、選んで行こうエガです。スパッツが破れる恐れがありますので、伸縮性のよい素材のものを選びましょう。

3 ショーで活躍するイルカをイメージし、ジャンプ、ジャンプ、ジャンプ!

2 両腕たっぷりにおしきをしつつ、腰先にぶら下がります。

1 スパッツを膝まで引き上げ、背すじを伸ばします。

BOOKインタラクティブ もご利用ください。 <https://www.bookinter.intage.jp>

貴店番線印	注文	使える日めくり まいにち、エガ！ A5(カレンダー31日めくり) 判 36P 本体1,000円 ISBN978-4-426-12023-8 自由国民社	はがき大POP(5冊以上) <input type="checkbox"/> ご担当者名 様
-------	----	---	---