実用書ご担当者

ただ痩せればいい、ってわけじゃない！
めざすは女性らしい「やわハリ」ボディ！

やわハリボディメイク

著者：高澤麗、河合克訓（パーソナルトレーナー）

高澤 麗（たかざわ れい）

パーソナルトレーナー。RRR（現rfca）認定 美姿勢・美脚マスタースペシャリスト。数千名の身体を見てきたボディメイクのプロ。フィットネスプログラム開発、女性専用ジムでの研修などの依頼を多数受け、高校での食事・栄養指導の授業の実施など講師として幅広く活躍中。現在はトレーナーやインストラクターなどの専門家向けにセミナーを開催している。

河合克訓（かわい かつくに）

パーソナルトレーナー。2015年ベストボディジャパン日本3位。痩せたい、自分に自信をつけたい女性のダイエット・ボディメイクを5,000件以上指導。2021年9月より妻の高澤麗と「河合夫婦のやわハリ・ボディサロン」の運営をスタート。

ハードな運動は必要なし！
歪みを整えて女性らしい
ハリのある身体を手に入れる
「一生モノの身体づくり」の
トレーニング・ストレッチを紹介。

<目次>

はじめに
Part 1 ボディラインを変えたい。筋トレを始める「その前」に
Part 2 週〇回のトレーニングより、毎日の姿勢が身体を変える
Part 3 気になる部位は、「むしろ鍛えない」!?
Part 4 骨格から変えていく、美尻美脚のつくり方
Part 5 やわハリボディメイクは“一生モノ”
おわりに

かわいい
拡材作成予定！

POP(5冊以上) □

A4パネル(10冊以上) □

ご担当　　様

貴店番線印	指定	指定締切：7月5日 / 発売予定：7月22日
	冊	やわハリボディメイク A5判 / 128P / 本体1,300円 / ISBN 9784426128043 自由国民社

自由国民社 東京都豊島区高田3－10－11 電話03-6233-0781 FAX03-6233-0780

web版