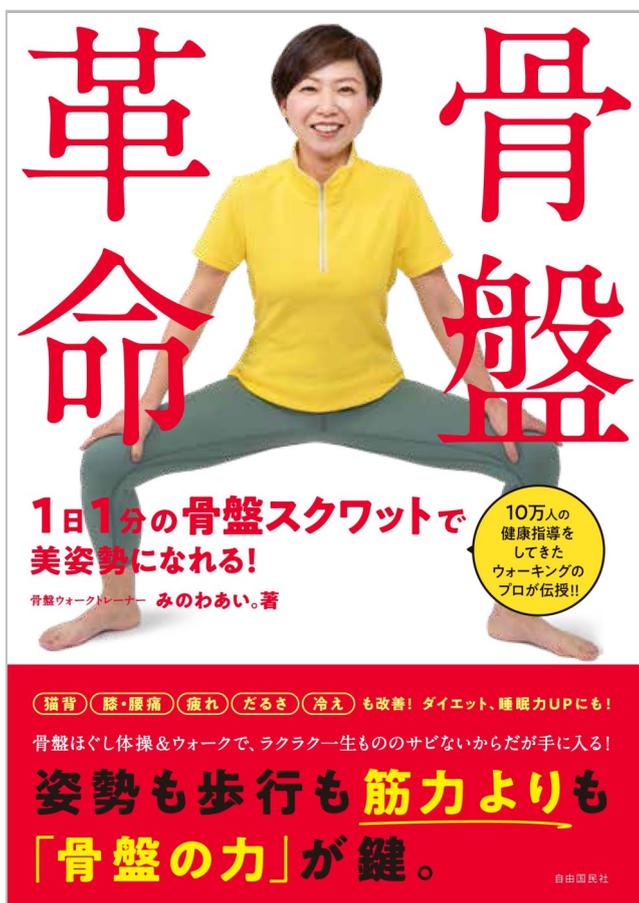


1日1分の骨盤スクワットで美姿勢に！
猫背・膝 / 腰痛・疲れ・だるさ・冷えも改善！

骨盤革命

著者：みのわあい。(骨盤ウォークトレーナー/健康指導講師)



姿勢も歩行も、
筋力よりも大切なのは
「骨盤の力」!

全体のバランスを整える

↓
骨盤スクワット

↓
骨盤ウォーク

の3ステップでからだ
が喜ぶ使い方がわかる!

貴店番線印

注文

骨盤革命

A5判 / 96P / 本体1,300円 / ISBN 9784426127992

自由国民社

冊