

実用書ご担当者様

モデル・アイドルなど、様々な芸能人御用達の
パーソナルトレーナーが、リバウンドなしの
頑張らないボディメイク術を大公開！



<目次>

Part 1 深層筋調整メソッドとは？

Part 2 深層筋ストレッチ

Part 3 筋トレメソッド

Part 4 深層筋美人でいるための生活習慣

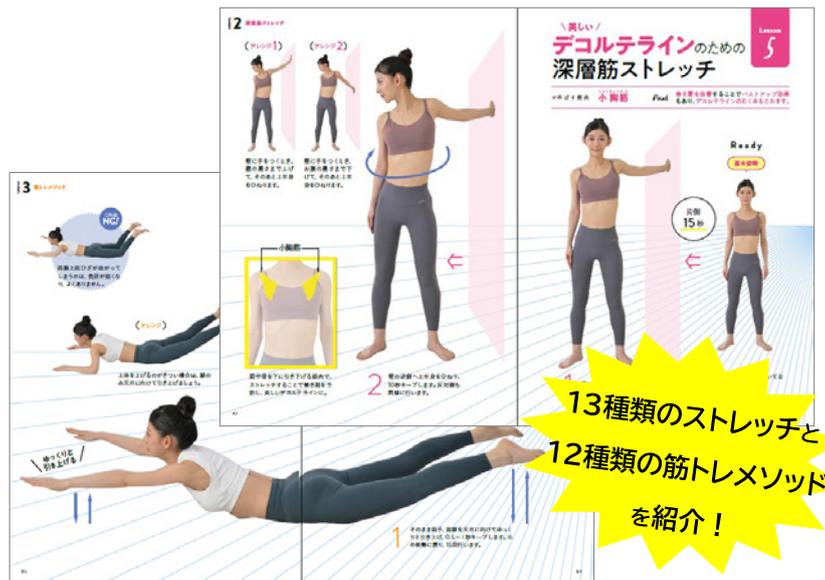
Part 5 深層筋美人になるための食事法

【著】KENGO/プライベートジムLAKAS代表

1982年生まれ 極真空手、ボクシングを学び、その後プロボクサーとして活動後、大手パーソナルジムに入社。3年間経験したのちに独立。プライベートジム『LAKAS』を設立し現在に至る。過去に2000人以上の女性の美のサポートをしてきた実績があり、SNSで「美人作りのスペシャリスト」「来店初日にウエストが数センチ細くなる」などと話題になる。雑誌、ラジオなど様々なメディアで取り上げられ現在はモデル、アイドル、グラビアアイドル、アーティスト、声優、タレント、アナウンサー、インフルエンサーなど様々な有名人御用達のプライベートジムと話題になっている。

「筋トレをしても、理想の体型になれない…」
のは「深層筋」が鍛えられていないから！
1回1分でできる「深層筋ストレッチ」と
「筋トレ」で、**美脚** **美尻** **美姿勢** が叶う！

コロナ禍でウエストが8.5センチ増えた営業
部員もチャレンジ！薄着の季節になる前に一緒に
美ボディを目指してみませんか？



貴店番線印 ご担当()様	指定 冊	指定締切：5月22日 / 発売予定：6月7日 気づいたらウエスト-8センチ キレイは深層筋でつくれます！ A5判 / 128P / 本体1,350円 / ISBN 9784426-
----------------------------------	-------------------------	---

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

web版