

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！



「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？



<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 深層筋美人であるための生活習慣
- 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人以上の女性の美をサポート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。

貴店番線印     ご担当( )様	注文     冊	<p style="text-align: center;">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！</p> <p style="text-align: center;">A5判 / 128P / 本体1,350円 / ISBN 9784426-12998-9</p> <p style="text-align: right;">web版</p>
----------------------------------	-------------------------	---