

健康書ご担当者様

コスパ最強の有酸素運動。 1回1分！足腰が10歳若返る！



フレイルなんてこわくない！

健康長寿 スクワット

- トレーナー不要！
- どこでもできる！
- 続けられる！
- 冷え性・肩こり・腰痛改善！
- 糖尿病・動脈硬化の予防に！

壁スクワットで誰でも
カンタン健康長寿★



栗山智光 (くりやま ちあき)
一般社団法人人間コンシエルジュ協会代表理事
フィットネスインストラクター、パーソナルトレーナー

貴店番線印

指定

6月25日指定締切/7月4日発売予定

フレイルなんてこわくない！
健康長寿スクワット

栗山智光 著

A5 | 28p 本体 | 400円 ISBN9784426130923

ご担当者様名

様

冊

web版

自由国民社 東京都豊島区高田3-10-11

TEL: 03-6233-0781

FAX: 03-6233-0780