

<<30秒「立ったまま骨盤たたき」で即やせる!>>

图书基本信息

书名：<<30秒「立ったまま骨盤たたき」で即やせる!>>

13位ISBN编号：9784056050844

10位ISBN编号：4056050848

出版时间：2008/03

出版时间：学習研究社

作者：松岡 博子

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<30秒「立ったまま骨盤たた」>

内容概要

立ったまま30秒、骨盤をたたくだけで、ダイエットの大敵「骨盤のゆがみ」を根こそぎ矯正！
「立ったまま」だから家でも外出先でも、手軽に実践可能です。
下腹、ウエスト、太ももなど、気になる部位を直撃する、骨盤整形ポーズも！
即効ダイエット決定版！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>