

<<骨盤キック!ダイエット>>

图书基本信息

书名：<<骨盤キック!ダイエット>>

13位ISBN编号：9784584392522

10位ISBN编号：4584392528

出版时间：2007/11

出版时间：ベストセラーズ

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>

## <<骨盤キック!ダイエット>>

### 内容概要

気になるむくみ、たるみ、プヨプヨとした二の腕、お腹ポッコリ...、なんとかしたい!でも、つらいダイエットなんてイヤ...!そんな女性の悩みにこたえるのが、「骨盤」のゆがみを直すだけでやせる、本書の簡単ダイエット法です。

いつでもどこでも立ったまま、お尻をトントンするだけでできる「骨盤キック」体操を中心に、電車の中で、オフィスですぐにできる部分やせ特效ポーズを紹介します。

<<骨盤キック!ダイエット>>

作者简介

<<骨盤キック!ダイエット>>

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>