第一图书网, tushu007.com

<<Jane, 5太らないカラダにな >

图书基本信息

书名：<<Jane, 5太らないカラダになる！
>>

13位ISBN编号：9784838785872

10位ISBN编号：4838785879

出版时间：2010-3-15

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

第一图书网, tushu007.com

<<Jane, 5 太らないカラダにな　>

内容概要

今回のJane,は、「太らないカラダになるエクササイズ」を特集。
太らないカラダ＝代謝を高めるための、どなたにも実践していただけるビギナー向けのエクササイズ（自宅でできる簡単なエクササイズ、ヨガ、ストレッチなど）のメソッドをご紹介。
より実用性を意識した1冊です。

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