

骨盤革命

1日1分の骨盤スクワットで美姿勢になれる！

骨盤ウォークトレーナー | 自由国民社

A5判96ページ 本体1300円



姿勢も歩行も筋力より「骨盤力」。

10万人を指導したウォーキングのプロが教えます

みのわあい。著

5月17日発売

全国書店にてご予約受付中

こちらのチラシをお見せください



Amazon予約は
こちらから