

弱った体に薬より効く
ストレッチ

医者にならな
運動しなさいと
言われたら



『血管を強くする 循環系ストレッチ』

中野ジェームズ修一 [著] 田畑尚吾 [監修] 定価=1,540円 (10%税込)

004026-1001 サンマーク出版

血圧 | 血糖値 | 体脂肪率
骨粗鬆症 にも!