

146/146

動かずにやせる!

下腹ペタンコに

四角いお尻が丸く

二の腕タプタプ解消

「勝手にやせ出す」と話題の最新ダイエット

『やせる背骨しぼり』 隅田 咲

004113-2001 サンマーク出版



可動域のせい。

背骨の

年々やせにくくなるのは