

いちばんわかりやすい 体幹トレの教科書が できました!

大流行した体幹トレだけど
「よくわからない」
「やっても効果がない」
という人、必読!

『世界一効く体幹トレーニング』

中野ジェームズ修一 [著] 定価=本体1300円+税
サンマーク出版 003761-1001

いろいろな
体の悩みを
解消
できる!

