

# 発売早々、完売店様続出でご注文が殺到 重版決定！ 2/7出来予定

キレイになるための秘訣は、「肩甲骨&骨盤」  
「スタイルをもっと良くしたい。姿勢を美しく保ちたい」。そんな女性実践したい、カラダに「気付き」を与えるエクササイズ集です。

期限は、2週間。エクササイズは、1日2回で、1回3分と時短なので、確実に続く、効果もお墨付きのプログラムです。

気になる食事メソッドは、「分食ダイエット」！さらに、二の腕やヒップなど、気になるパーツ別エクササイズまで入った、「ターザン」が、すべての女子へお贈りする、キレイを磨くための特別編集です！

そして、監修者はあの体幹リセットの有名トレーナー。



書名	ISBN	仕様	ご希望数
Tarzan特別編集 女性のための 肩甲骨 & 骨盤エクササイズ	978-4-8387-5268-3	630円+税 2018/01/11	冊
	マガジンハウスムック		

ご注文は マガジンハウス 受注センターまで (担当: )

**FAX: 0120-468-127**

TEL: 049-275-1811 chumon@magazine.co.jp  
(番号・アドレスはお間違えのないようにお願いします。)

貴店番線印

※出庫に際しましては部数調整・品切れの場合もございます。ご了承ください。マガジンハウス 営業部