



あなたも美ボディに！

# 美容に効くムック

**3延条件付  
専用注文書**

合計**30冊以上**のご注文を  
お願いいたします

	書誌情報	ご注文数	内容
	Tarzan特別編集 30days of Exercise <b>30日でキレイをつくる vol.1 くびれ&amp;バスト</b> 発売日:2012/9/27 ISBN:978-4-8387-8786-9 定価:500(税込)	冊	簡単なエクササイズを1日1種目、1エクササイズ15回だけを続けるだけで、理想のくびれとバストがGETできます！正しい呼吸法、別方向から見た正しいフォーム、やりがちなNGポーズまで紹介。手取り足取りの親切・簡単エクササイズムックです。
	Tarzan特別編集 30days of Exercise <b>30日でキレイをつくる vol.2 美脚&amp;ヒップ</b> 発売日:2012/10/25 ISBN:978-4-8387-8787-6 定価:500(税込)	冊	簡単なエクササイズを1日1種目、1エクササイズ15回だけを続けるだけで、少女時代みたいなスマートな脚、ミランダ・カーみたいないなキュートなお尻に近づけます。手取り足取りの親切・簡単エクササイズムック第2弾です！
	Tarzan特別編集 30days of Exercise <b>30日でキレイをつくる vol.3 下腹&amp;骨盤</b> 発売日:2012/11/22 ISBN:978-4-8387-8788-3 定価:500(税込)	冊	簡単なエクササイズを1日1種目、30日間、しかも1エクササイズ15回だけを続けるだけで、骨盤のゆがみは解消でき、ポッコリ下腹もスッキリ凹みます。Vol.1「くびれ&バスト」、Vol.2「美脚&ヒップ」も絶賛発売中。この3冊でパーフェクトボディを手に入れて！
	an・an PLUS <b>あなたの体を思いどおりにデザインする モデルトレーニング7日間</b> 発売日:2013/06/21 ISBN:978-4-8387-8850-7 定価:780(税込)	冊	人気モデルはみんな始めている家トレ！悩みのパーツを選んで、1日1つのエクササイズ。筋肉がブルブルとするぐらいキツイけれど、7日間でそのパーツがキュッと美しく引き締まる。そんな目に見える即効性が、モデルトレーニングの魅力です！
	<b>1日3分でOK！ 美体幹メソッドでらくらくダイエット</b> 木場克己 監修 発売日:2013/05/20 ISBN:978-4-8387-8834-7 定価:780(税込)	冊	たった1日3分。ストレッチとマッサージとらくらくエクササイズだから、運動嫌いでもOK。それも寝ころんだまま。ベッドの上でもできる簡単メソッド。それなのに、なんとウエストが3週間で11センチ減！長友佐都の個人トレーナーを務める、木場克己さん監修です！

※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。ご了承のうえ、ご注文ください。

貴店番線印

ご注文は マガジンハウス 受注センターまで  
(担当: )

TEL:049-275-1811 FAX:0120-468-127

chumon@magazine.co.jp

(番号はお間違えのないようにお願いします)

