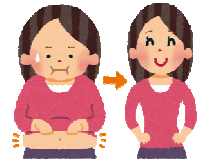




まだ間に合う！



梅雨明けまでには痩せられる？！
マガジンハウスのダイエットムックをご紹介します

	書誌情報	ご注文数	内容
	Tarzan特別編集 30days of Exercise 30日でキレイをつくる vol.1 くびれ&バスト 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 30日でキレイをつくる vol.2 美脚&ヒップ 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、ミタンダ・カーミみた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 30日でキレイをつくる vol.3 下腹&骨盤 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特別編集 ダイエット特集総集編2013 あなたにいちばん効くダイエット法を探せ！ 発売日:2013/01/17 ISBN:978-4-8387-8808-8 定価:780(税込)	冊	雑誌『anan』でも人気の高いダイエット特集。中でも選りすぐりの方法を集めた総集編です。エクササイズ、人気メソッド、食事、骨盤・骨格4つのジャンルを中心に、28の方法が、載っています。さて、どれから始める？
	an・an PLUS 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 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。筋肉がブルブルッとするぐらいキツいけれど、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！
	1日3分でOK! 美体幹メソッドでらくらくダイエット 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、なんとウェストが3週間で11センチ減！長友佑都の個人トレーナーを務める、木場克己さん監修です！
	巻くだけ! おやじ腹凹ダイエット(ベルト付き) 竹内しのぶ 監修 発売日:2013/06/21 ISBN:978-4-8387-8840-8 定価:980(税込)	冊	付属のベルトを巻いて、日常生活を送るだけで、お腹が凹む！男性が表紙ですが、もちろん男性だけでなく、女性OK！お手頃価格なのも魅力の1冊です！

※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)

