



草刈バレエメソッド

美ラインを作るダンス・エクササイズ

店頭用拡材、 ご用意しました！

世の中は空前の「バレエ」ブームだそうです。とくに人気は中高年で、子どもの頃の憧れを大人になって実現する人が多いのだとか。バレエ界の第一人者である草刈民代さんが丁寧に指導する、新感覚のDVDブックが登場です。家でも、バーのかわりに椅子の背を持ってレッスンができ、優雅な気分で美しい身体を手に入れられるエクササイズが満載です。

注目のバレエエクササイズでボディメイクの第一人者

バレエ未経験でも大丈夫！
家では椅子を使えばOK!

バレエが初めてでもトライできるようにアレンジしました。
優雅に踊りながら、
体幹から下半身まで、全身を引き締めます

草刈バレエメソッド

美ラインを作るダンス・エクササイズ

草刈民代 著 2009年刊 マガジンハウス

この夏のエクササイズはこれに決定！
リビングで気軽にバレリーナ気分。

バレエ未経験でも大丈夫！
家では椅子を使えばOK!

優雅に踊りながら、
体幹から下半身まで、全身を引き締めます

草刈バレエメソッド

美ラインを作るダンス・エクササイズ

草刈民代 著 2009年刊 マガジンハウス

リビングで気軽に
バレリーナ気分。

←B3 ポスター。A4 パネルにも対応できます
↑サンプル DVD ↗POP
順次、メール便にて発送させていただきます。

ご注文は **マガジンハウス 受注センター** まで (番号はお間違えのないようにお願いします。)
TEL:049-275-1811 FAX:0120-468-127

『草刈バレエメソッド 美ラインを作るダンス・エクササイズ』

貴店番線印	拡材	複数枚のご希望があれば記してください。	
	POP ポストカードサイズ	要 <input type="checkbox"/>	
	B3 横 ポスター	要 <input type="checkbox"/>	
	A4 横 パネル (※B3ポスターを縮小したもの)	要 <input type="checkbox"/>	
	サンプル DVD (ループ仕様 約170秒)	要 <input type="checkbox"/>	
	ISBN	本体価格	ご注文数
	978-4-8387-9033-3	2,300円	