

骨を整えて健康になる！マガジンハウス



広島カープ・新井選手復活の鍵となった「骨盤メソッド」。筋トレでは手に入れない、バランスのよい「疲れにくいカラダ」。数々のアスリートをメンテナンスしてきた監修者がおくる、最新の調整法を紹介します。



唯一、筋肉とつながっていない「距骨」。このバランスが狂うと、肩や腰の痛み、冷え、肥満などの原因に。「筋膜リリース」の次にくるのは、「距骨」に間違いなし！初速好調です！

クロワッサン世代が気になる、「骨」と「関節」をテーマにしたDr.クロワッサン。親世代も含めて、骨と関節のメンテナンスはとても大切。並売がおすすです。



	書名	ご注文数
	MAG MOOK 距骨を整えれば不調が治る！ ISBN:978-4-8387-5265-2 本体722円+税 2018/2/8発売	冊
ムック	MAG MOOK 筋トレではカラダの9割は使えてません。骨盤力で疲れにくいカラダになる！ ISBN:978-4-8387-5275-1 本体787円+税 2018/2/15発売	冊
	Dr. クロワッサン 関節痛を自分で治す。 ISBN:978-4-8387-5274-4 本体787円+税 2018/2/15発売	冊
	Dr. クロワッサン 何歳からでも骨は強くなる。 ISBN:978-4-8387-5266-9 本体787円+税 2017/12/29発売	冊

重版出来

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。)

※出庫に際しましては、部数調整の可能性もございます。ご了承ください。