

# 自宅でストレッチ&筋トレ!!!

## 在宅疲れ解消! 免疫力アップ効果も!!!

村山巧さん最新作!

カラダを柔らかくして  
あらゆる悩みを解決!

# 超速効



動画が見られる  
QRコード  
付き!

村山巧  
運動美トレーナー

# ストレッチ

脳科学  
筋膜リリース  
12秒で効果を実感!

肩こり 腰痛 ねこ背 むくみ 冷え性  
柔軟実現 代謝UP 快眠 ケガ予防 走る前に...

15万部突破のベストセラー著者・柔軟王子の最新刊! 定価: 1300円(税別) マガジンハウス

免疫力アップ!

パフォーマンスを引き出す



# 究極の筋トレ

なぜ世界のエリートは「筋トレ」をやるのか?

井谷武 Takeshi Itani  
フィジカルトレーナー  
京都大学特別技術指導員

前向きな思考、疲労回復、ダイエット、免疫力UPに!  
米国Google本社にはトレーニング施設が7つある  
オックスフォード大学にみる文武両道の精神  
筋肉の大切さを知っていた、財閥・ロックフェラー家

井上康生氏 石井直方氏  
(柔道全日本男子監督) (東京大学教授・「筋トレ」提唱者)

マックス・ホロウェイ氏 推薦!  
(UFC 世界王者)

書名	著者	仕様	ご希望数
カラダを柔らかくしてあらゆる悩みを解決! 超速効ストレッチ	村山巧 著	本体価格1300円+税 A5並製	冊
ISBNコード: 978-4-8387-3086-5	発売日: 2020/03/31		
自分史上最高のパフォーマンスを引き出す 知性を鍛える究極の筋トレ	井谷武 著	本体価格1400円+税 四六並製	冊
ISBNコード: 978-4-8387-3079-7	発売日: 2020/04/02		

※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。

貴店番線印



ご注文は マガジンハウス 受注センターまで

**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。)

