

スポーツ紙連合サンヤツ

寸法 天地105mm× 左右47mm(枠含み)

カラダが整う!
Tarzan 特別編集

自律神経を 整える。

[決定版]

“なんとなく不調”は自律神経の乱れ!
生活習慣、運動、食事、睡眠、メンタル。
いまこそ自律神経セルフケア!

定価:880円(税込)
ISBN:9784838754274

女性のための 肩甲骨&骨盤 エクササイズ

スタイルをよくし、姿勢を美しく。
時短プログラムと“分食”ダイエットも。

定価:693円(税込)
ISBN:9784838752683

マガジンハウス 読者サービスセンター
0120-797-300
お近くのコンビニ、書店でお買い求め下さい。