

10/26 日経

カラダが整う!
Tarzan 特別編集

“一家に一冊”の永久保存版。

[合本]

**上半身・下半身
テッパン筋トレ
100**

運動不足を解消したい。
太りにくく、老けない、カッコいいカラダになりたい。
自重、マシン、ダンベル、バーベルを網羅し、
部位別・筋肉別にわかりやすく筋トレを掲載。
初心者から上級者まで対応した、これぞ筋トレ百科事典!

定価：880円(税込) ISBN：9784838754472

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。