

体の中からキレイになる! 美筋ボディーメソッド (趣味どきっ!)



**NHKテスト** 4月3日-5月29日  
〔毎週月曜日〕

2017  
4  
|  
5

**趣味どきっ!** syumidoki!

体の中からキレイになる!

**美筋ボディーメソッド**

目指すは理想の  
ボディーライン!  
講師  
横手貞一郎  
ボディメイクトレーナー

タフな体へ! 基本の3つの  
エクササイズに挑戦  
講師  
AYA  
フィットネストレーナー、モデル

筋肉を上手に使うって、  
毎日を快適に!  
講師  
広瀬統一  
早稲田大学スポーツ科学学術院教授、  
日本体育協会公認アスレティックトレーナー

アスリートシェフ 荻野伸也のパワー・レシピ

● 放送  
Eテレ/毎週月曜日  
午後9:30-9:55

● 再放送  
総合/毎週水曜日  
午前10:15-10:40

● 再放送  
Eテレ/毎週月曜日  
午前11:30-11:55

発売日: 2017年3月25日

出版: NHK出版

ページ: 127

PDF

<https://k2s.cc/file/96eb8623674c8/Q9HcZbcg2.pdf.rar>

