

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

<http://tezfiles.com/file/d7e6bbc21d757/XDBqsHCCO.pdf.rar>

