

もっときれいになる 女子の筋トレ DVDブック

Muscle Training for Women

もっときれいになる

# 女子の 筋トレ

おうちでできる

**簡単**自重トレ!

DVD  
付き



瀧井トレーナーが  
女優・原日出子さんの  
ダイエットをサポート!

私も筋トレで、きれいな姿勢と  
しっかり動ける身体を手に入れました!

女優 原日出子

山と溪谷社

発売日: 2017年12月15日

出版: 山と溪谷社

著者: 瀧井 真一郎

ページ: 112

PDF

<https://k2s.cc/file/b6e61269b6f74/WySveeGh2.pdf.rar>