

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://rapidgator.net/file/93a54cd7eecb5461ab74f101d5befcf5/2DTqLyI9B.pdf.rar.html>