

続かないあなたのための やせる5秒筋トレ 最小の努力で手に入る!  
1回5秒で狙い打ち!




立ったまま、座ったままできる! 目的別カラダ引き締めメソッド

# 腹、胸、腕、尻

1回5秒で狙い打ち!

オフィス  
運動でもOK

指  
PUSHで  
腹筋に!



山と溪谷社

発売日: 2018年2月5日  
出版: 山と溪谷社  
著者: 松井 薫  
ページ: 168

PDF

<https://rapidgator.net/file/c15ca23b0b234f33c9e93067a1a615ca/KEdwKsVel.pdf.rar.html>