

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!

山と溪谷社

オフィス&運動でもOK  
指でPUSHで腹筋に!

A small illustration of a woman in a white office shirt and grey skirt sitting on a yellow office chair. She is pointing towards the text '指でPUSHで腹筋に!' (Push with fingers to target the abs!).

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

<http://yep.pm/kf52DWbd5/cx8PLrzt.pdf.rar>