

クロワッサン 2017年 7/10 号[梅雨明けまでに、引き締める。]

この腕・背中・お腹・お尻は短期間で引き締まる。大西結花さん、山口恵以子さんが挑戦!

# クロワッサン

7/10 特大号  
500円 特別定価

創業ある暮らしは、美しい。  
40<sup>th</sup>  
Anniversary

**腹ぺた呼吸**で  
After Before  
お腹が引っこむ。  
山口恵以子さん  
3週間で  
ウエスト **-4.0cm**  
腰回り **-5.0cm**

**肩、股関節ほぐし**で  
After Before  
ウエストがくびれる。  
大西結花さん 11日間で  
ウエスト **-4.0cm**  
ヒップ **-2.3cm**

**柔らかお尻**で  
背中がすっきり。  
山口恵以子さんの場合

**弾む筋肉**で  
二の腕が細くなる。  
田中ひろみさん  
13日間で  
腕まわり **-3.0cm**

たるんだ二の腕・背中・お腹・お尻  
**梅雨明けまでに、引き締められる!**  
太る痩せるより、  
幸せに生きるか  
どうかなのよ!  
パティさん  
山田恵子さん

発売日: 2017年6月24日

出版: マガジンハウス

PDF

<http://yep.pm/joybnjQi5/mrFLDMzAT.pdf.rar>

