

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!

創業ある暮らしは、楽しい。

クロワッサン

7/10 特大号
500円 特別定価

40th
Anniversary

腹ペタ呼吸
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、股関節ほぐして
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

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

柔らかなお尻
背中がすっきり。
山口恵以子さんの場合

太る痩せるより、
幸せに生きるか
どうかなのよ!
山口恵以子さん

梅雨明けまでに、 引き締められる!

発売日: 2017年6月24日

出版: マガジンハウス

PDF

<https://k2s.cc/file/071a5810730a4/ziJRukblM.pdf.rar>

