

图书基本信息

书名：<<下半身からみるみるやせる腰回し!ダイエット>>

13位ISBN编号：9784837964261

10位ISBN编号：4837964265

出版时间：2007

出版时间：三笠書房

作者：SHINO

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

作者简介

SHINO

1959年、福岡県生まれ。

Studio Cute主宰。

「骨盤を正して超短期間で美しくキレイにやせる」美腰メイクの考案者。

出産後のダイエットがきっかけで、骨盤の重要性を知り、産じょく体操、ストレッチ、ヨガ、整体などを研究。

骨盤のゆがみを直す体操や呼吸法、リラクゼーションを取り入れたオリジナルの美容体操を、全国のカルチャースクールなどで教え始め、話題を集める(本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>