

LESSON 3

快腸エクササイズで おなかをキレイやせ

キレイな体のラインは
食事だけでは作れません。
引き締まった体をつくるには
適度な運動はどうしても必要です。
ここではおなかまわりに1点集中！
即効エクササイズから
日常生活の小ワザまで、
外からおなかをひっこめるための、
あの手この手を教えます！

