

7つの「姿勢筋」でかたんに美しくなる 美姿勢プログラム 姿勢筋を整えて最高に美しくなる

美姿勢プログラムの3STEP

- ①全身ほぐし
- ②姿勢筋トレーニング
- ③美姿勢ウォーキング



基本の7種のトレーニングは
二次元コードで見られる動画付き！



津久井友美

YouTube「50代からの美姿勢ちゃんねる」

登録者数**3**万人

指導歴**33**年で**20**万人以上を指導



オンラインメディア「ハルメク」10月号に
取材されました！



一緒に展開するのもおすすめ！



©Shohei Yokoyama (t.cube)

書名	本体価格	ISBN 978-4-471-	在庫数	ご注文数
美姿勢プログラム 姿勢筋を整えて最高に美しくなる	¥1,200	03354-5		
カラダが変わる たのしい おうちヨガ・プログラム	¥1,300	03244-9		
おうちでたった30秒 みかサロン流 ソロ整体	¥1,300	03264-7		
胸鎖乳突筋をもめば、一瞬で顔が若返る	¥1,300	03201-2		

貴店印	備考	注文合計
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 即搬入 ・ 時期指定(/ 搬入) <p>※必ずどちらかを○で囲んでください</p>	出荷合計
様	弊社使用欄 993 BookLinkPRO	/