



DVD付き

エイツ!

気分爽快!

カラテ体操 ダイエット

高橋優子

2012年度「全国空手道選手権」
優勝者が考案した
楽しいダイエット法!

① ひねって部分ヤセ

② カラテ技で美姿勢

③ 気合いですっきり

ASAHI
朝日新聞出版

3つの利点です。