

10日間で美脚・美尻!

# an

Cover

知花くらら

この夏、  
**絶対美脚・美尻。**

結果が出るまで10日間!!

カリスマが考案、ananオリジナル!

選べる  
4大メソッドで  
「私にはムリ…」  
を解消!!

1  
すぐ結果が出る!  
劇的・魔法の1ポーズ

2  
秘密は5本指ソックス!?  
関節伸ばしウォーク

3  
痛スッキリて即脚腫。  
60秒種棒プッシュ!

4  
お尻筋をフル稼働!  
超丸ヒップ美尻墊

骨と筋肉を徹底的に、  
スコイ全体で変わる!

脚と尻に効く  
トレーシー・メソッド

カロリーコントロール  
のある生活

Scapp!  
Berryz工房、美脚大変身

20  
4.30-5.7合併  
No.1903 ¥45