

真正面から取り組む、美脚 &

美尻計画!

Cover
中村アン
時代が求める美脚、美尻。

an an

土台から整えて、
鍛えて、絞る。

美脚

美尻

美脚編

美脚の土台、骨盤を整える。
1日1分の超簡単セルフコルギ。
経絡リンパマッサージでむくみ退治。
美ラインをつくる効率トレーニング。
毎日のウォーキングで美脚革命。
“水毒”を流して、メリハリ脚に。

美尻編

今日から始める美尻生活。
実は意外と凝っている!
お尻ほぐしをマスター。
ダメ尻に合った筋トレ、
“ポーズをとるだけ”エクサ。



★
美脚&美尻、最新NEWS



Smart Legs & Cute Hips
選べる
9メソッドで
必ず結果が
出る!