



大きい文字と  
イラスト説明!

本を見ながら  
ストレッチできる!

**楽チン!** ポーズで  
簡単にできる!

だから  
つらいストレッチも  
これであらう

楽タイム出版

**amazon**

---

---

---





---

03-5774-5775

[i-phoneteam@adventure-inc.co.jp](mailto:i-phoneteam@adventure-inc.co.jp)

---

---