

肩こり・腰痛

脳疲労の解消まで！



Tarzan[®] 特別編集

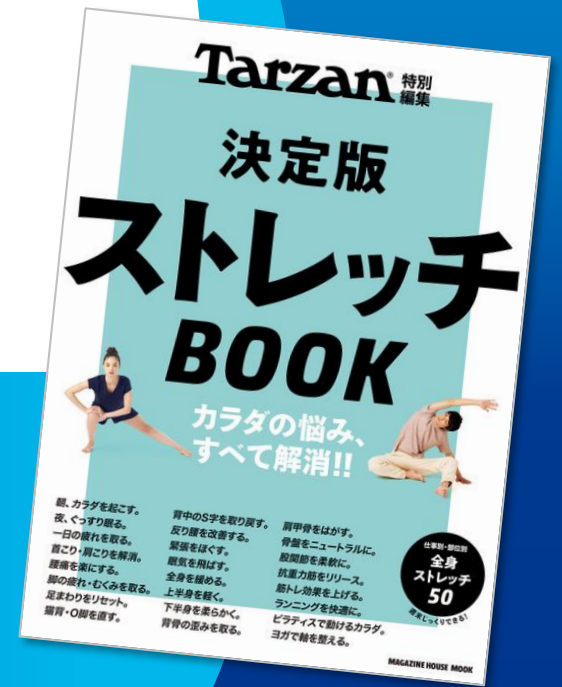
決定版

ストレッチ BOOK

3分でできる首・肩・腰・脚の快適ストレッチ

夜ぐっすり眠れる「抗重力筋ストレッチ」

脳疲労をリセット！ 3つのリラックス・メソッド



マガジンハウス