

女子も男子も！

みんな使える

メソッド満載

テレビ&  
ネットで  
話題沸騰!!

『かまいたちのガチやせ  
自分史上最高のカラダの  
つくり方。』 かまいたち著

定価1760円(税込)

マガジンハウス

か  
ま  
い  
た  
ち

コンビで  
-12kg!  
!

