

版面サイズ 天地：97mm 左右（版面）全長サイズ：134mm
仕上がりサイズ 天地：91mm 左右（仕上）全長サイズ：128mm

DNP使用機

スチーム処理 体面内下処理 体面内上処理 色別処理

BK
C
M
Y

か
ま
い
た
ち
-12kg!
こ
ん
び
で

テレビ&
ネットで
話題沸騰!!

みんな使える
メソッド満載

女子も男子も!

『かまいたちのガチヤセ』
「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)
マガジハウス

2020

かまいたちのガチヤセ

X14K112356030001010

128197380011

RRPP

4

SP 2

1213B

AF16E

2

YYY MMM CCC KKK