



saita mook
「頑張らなくてもやせる！」
vol.5～8 本文イラスト
2012年7月～
(株)セブン&アイ出版

美尻ストレッチ

タオル1枚で！
スキニーパンツが似合う
美尻になれる♡

美尻 ストレッチ

美尻 ヒップアップしたい

1

バスタオルを
骨盤の下に敷く

POINT

2

タオルを骨盤上部に
引っかけて内側にしぼる

POINT

骨盤を
意識して

池村聡文 先生の「リラックスして“部分やせ”
家事の合間の新習慣
美尻&美脚ストレッチ

「お尻と脚」は「骨盤」と密接な関係♡
意識して、鍛えれば願いは叶います

POINT