

FITNESS

JOURNAL

さらに楽しく盛り上がる!
**サバイバルエアロビクス
公式ガイドブック**

EXERCISE

リズムに合わせて
ヨガもダンスもできる
コンディショニング
池川亜矢子

AQUA

アクアで予防&改善
尿もれケア

EVENT

こどもチャレンジカップ全国大会

35歳から考える 運動リクス

ずっとアクティブでいらしてほしいから、あえて提案します

カラダの履歴書
鈴木貴幸



2006.SEP 9
NO.239
640 yen

