

ひざ裏のばし _POP_100×148_②

壁ドン!

壁ピタ!

1・2・3

3つのポーズを たった5秒!

奇跡がおきる!

肩・腰
血流
肥満
認知症
アンチエイジング

『5秒 ひざ裏のばしですべて解決』 主婦の友社