

2014年3月号 anan

「ドローイン」、腸ケア、グッズ…、「くびれ」はラクしにつくるもの!

anan 2014.3.5 No.1895

「くびれ」「づくり」は簡単だ!

回す
くびれにダイレクトに効果を得られるアイテム。定番のフライングはやり過ごし、より強い効果を得るために、巻いてお尻にぴったりな電動にも注目。

12ヶ月保証の電動フライング。巻き、解き、フライングの動作も、すべて自動化。

フーズイーターへムラフライング
ムラフライングは、巻き、解き、フライングの動作も、すべて自動化。フーズイーターは、巻き、解き、フライングの動作も、すべて自動化。フーズイーターは、巻き、解き、フライングの動作も、すべて自動化。

揉み出す
皮下脂肪を刺激し、脂肪細胞が溶け出すことでスリムアップ効果を得るためにもお尻にも効果的。エアロサイズでもお尻上がりなどお尻が温まった状態で行うとさらに有効。

エアロサイズグリップ
エアロサイズグリップは、お尻の皮下脂肪を刺激し、脂肪細胞が溶け出すことでスリムアップ効果を得るためにもお尻にも効果的。エアロサイズでもお尻上がりなどお尻が温まった状態で行うとさらに有効。

ハイパーセルローラー
お尻、お尻、お尻。お尻を刺激する効果があるハイパーセルローラー。お尻、お尻、お尻。お尻を刺激する効果があるハイパーセルローラー。お尻、お尻、お尻。お尻を刺激する効果があるハイパーセルローラー。

くびれシェイプボール
お尻、お尻、お尻。お尻を刺激する効果があるくびれシェイプボール。お尻、お尻、お尻。お尻を刺激する効果があるくびれシェイプボール。お尻、お尻、お尻。お尻を刺激する効果があるくびれシェイプボール。

脚を使う
お尻に絡めてお尻を刺激する効果がある脚を使う。お尻に絡めてお尻を刺激する効果がある脚を使う。お尻に絡めてお尻を刺激する効果がある脚を使う。お尻に絡めてお尻を刺激する効果がある脚を使う。

くびれツイスターQ
お尻に絡めてお尻を刺激する効果があるくびれツイスターQ。お尻に絡めてお尻を刺激する効果があるくびれツイスターQ。お尻に絡めてお尻を刺激する効果があるくびれツイスターQ。

脚を動かしてお尻を刺激する効果がある脚を使う。お尻に絡めてお尻を刺激する効果がある脚を使う。お尻に絡めてお尻を刺激する効果がある脚を使う。お尻に絡めてお尻を刺激する効果がある脚を使う。



くびれツイスターQ²

膝立ちでツイスト運動をすることでウエストまわりの腹直筋、腹斜筋を刺激。膝を支点にする膝立ちエクササイズはウエストやヒップに負荷が集中するため、より高い効果が得られる。¥12,800 (エアロライフ ☎0120・88・4450)