

## ドラヴィエの ANATOMY 美しく強いからだ

フランス発

詳細



### 美しく自分らしい体型を手に入れたい、すべての女性に

美しいシルエットを願う女性のためのワークアウト・ガイドブック。体を引き締めるボディーメイキング46種を掲載している。緻密な解剖学的イラストとフルカラー写真で、鍛えたい筋肉のグループ(筋群)を視覚的にイメージでき、効果的・集中的なエクササイズを手助けする。



監修：安藤 清美

著：フレデリック・ドラヴィエ /

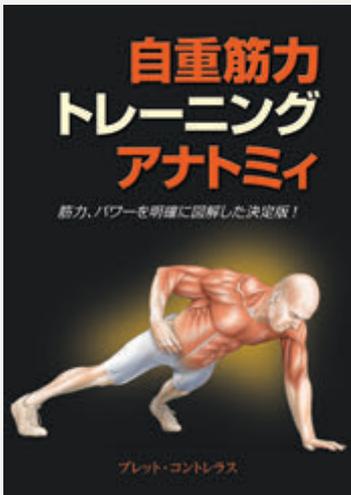
ジャン＝ピエール・クレマンソー

訳：東出 顕子

ISBN：978-4-88282-937-9

B5変型／並製／144ページ／オールカラー

定価：2,420円(税込)



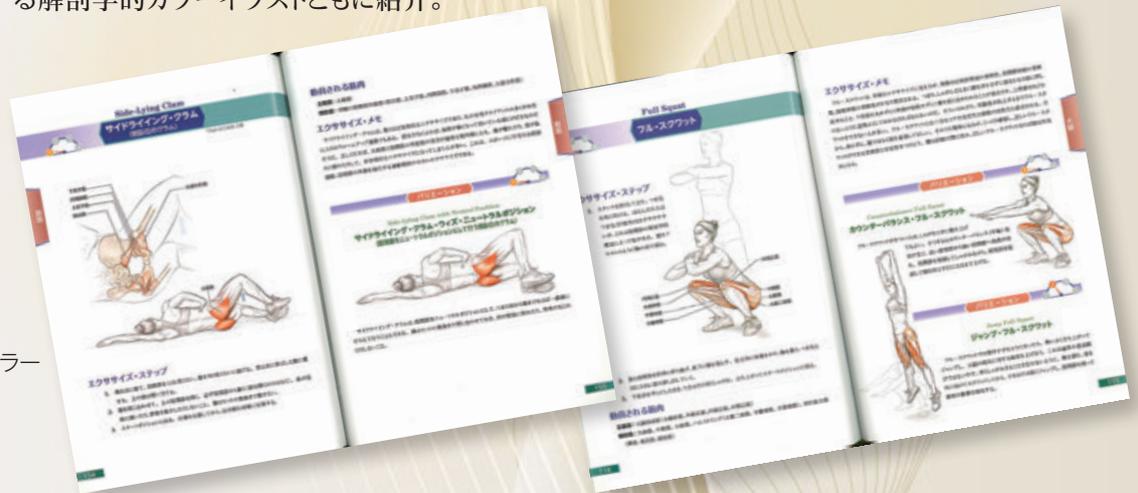
## 自重筋力トレーニング解剖学

詳細



### 自身の体重を利用する筋トレ156種の実践ガイド

マシンを使わず、自身の体重を利用して筋力トレーニングを行うための決定版ビジュアルガイド。人体内部の筋群についての正しい理解と、身体部位別トレーニング156種を、ひと目でわかる解剖学的カラーイラストとともに紹介。



著：ブレット・コントレラス

訳：東出 顕子

ISBN：978-4-88282-922-5

B5判／並製／224ページ／オールカラー

定価：2,200円(税込)

受講生の方限定、**10%OFF(送料無料)**でお買い求め頂けます。

※クーポン有効期限 2024年5月31日

①こちらのURL (QRコード) からガイアブックスWEBストアにアクセス

<https://my-site-102309-106660.square.site/shop/anatomy/11>

②カートに入れた後、決済時にクーポンコードを入力

クーポンコード：firstship2405



GAIA BOOKS お問い合わせ  
ガイアブックス

TEL: 03-5549-2361 <https://www.gaiajapan.co.jp>

〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目1番地16号 細川ビル2F