

「姿勢」と「歩き方」を変えるだけでやせる！



3ヶ月で体重 **-10kg**  
ウエスト **-10cm!**

**DVD**付き

3万人の歩き方を指導した著者の  
独自メソッド“**歩くだけダイエット**”

1日 **30** 秒

コアエクササイズで  
“太らない”姿勢をクセづけ!

「姿勢」と「歩き方」を変えるだけでやせる！



3ヶ月で体重 **-10kg**  
ウエスト **-10cm!**

**DVD**付き

3万人の歩き方を指導した著者の  
独自メソッド“**歩くだけダイエット**”

1日 **30** 秒

コアエクササイズで  
“太らない”姿勢をクセづけ!

「姿勢」と「歩き方」を変えるだけでやせる！



3ヶ月で体重 **-10kg**  
ウエスト **-10cm!**

**DVD**付き

3万人の歩き方を指導した著者の  
独自メソッド“**歩くだけダイエット**”

1日 **30** 秒

コアエクササイズで  
“太らない”姿勢をクセづけ!

「姿勢」と「歩き方」を変えるだけでやせる！



3ヶ月で体重 **-10kg**  
ウエスト **-10cm!**

**DVD**付き

3万人の歩き方を指導した著者の  
独自メソッド“**歩くだけダイエット**”

1日 **30** 秒

コアエクササイズで  
“太らない”姿勢をクセづけ!