

西東社の新刊 9月上旬配本予定

●A5判型 ●オールカラー112ページ
●予価:本体1,000円+税

5秒体覚醒ダイエット

あなたの筋肉、9割が眠っています!

13万部突破!! 「5秒腹筋」

世界一受けたい授業でおなじみ **松井薫先生の最新刊!**



「さぼり筋」を自覚めさせれば
5秒トレーニングで
劇的に体が**変わります!**

さぼり筋(=普段つかっていない筋肉)を刺激してあげれば、
少しの動きで劇的な効果が期待できます!



メディア出演実績

★「世界一受けたい授業」
(日本テレビ)

★「主治医が見つかる
診療所」(テレビ東京)

★「あさイチ」(NHK)
他多数出演!!

著者プロフィール **松井薫**

パーソナルトレーナー・柔道整復師(医療系国家資格)。
パーソナルトレーナーとして各界著名人の身体づくりを行うほか、科
学的根拠に基づいたトレーニングは魅せる体づくり、歪みの調整に
定評がある。任天堂「Wii Fit」のトレーニング監修を務めた。

新刊 申込書

番 線 印

冊数

注 文

5秒体覚醒ダイエット
あなたの筋肉、9割が眠っています!

★★★★★

西東社

ISBN978-4-7916-2865-0 C2077

¥1000E

A5判

予価:本体1,000円+税

9月上旬配本



〒113-0034 東京都文京区湯島2-3-13
TEL:03(5800)3120 FAX:03(5800)3128
http://www.seitoshinsha.co.jp E-mail:eigyoubu@seitoshinsha.co.jp

ご注文は ▶▶▶ 西東社 営業部FAXまで

03-5800-3128