

脚のむくみ、  
腰痛、冷え性、頭痛、  
肩こり、便秘、不眠、  
e,t,c……

癒しのバスタイムで一日の疲れをスッキリ解消

# お風呂ストレッチ

元オリンピック体操選手トレーナー

久永 陽介 (Yosuke Hisanaga) 著

 秀和システム