

体幹トレーニングシリーズ

メタボ解消 カラダのコアとなる、背中・腹筋・腰周りを含めた胴体全体の筋肉群の「体幹」を鍛えて、理想のカラダを手に入れましょう！



カラダ絶好調!
**運動不足
解消編**

収録分数:32分
TMW-028
JAN: 4959321150597



メタボ腹が凹む!
**お腹周り
集中ケア編**

収録分数:30分
TMW-029
JAN: 4959321150603



タフなカラダに!
**体重&
体脂肪
ダウン編**

収録分数:30分
TMW-030
JAN: 4959321150610



逆三角形
シルエットゲット!
**全身
ひきしめ編**

収録分数:35分
TMW-031
JAN: 4959321150627

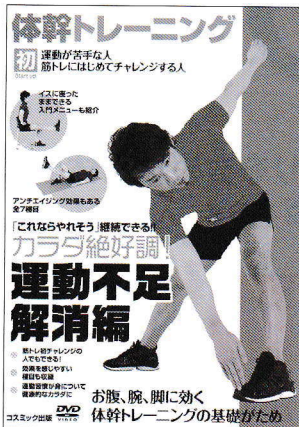
16:9 スタンダードサイズ	① 1: オリジナル (日本語音声)	DOLBY DIGITAL	カラー	② NTSC 日本市場向	片面・一層	MPEG2	不許複製
-------------------	-----------------------	------------------	-----	-----------------	-------	-------	------

■DVDビデオは、映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVD対応のプレーヤーで再生してください。

◎個人貸出・館内上映可能
価格:各巻6,000円(税抜)

◎個人貸出・館内上映・団体貸出・館外上映可能
価格:各巻10,000円(税抜)

【取扱店様】
北辰映像株式会社
〒336-0911 埼玉県さいたま市緑区三室2190-2
TEL 048-810-5277
FAX 048-876-2955



＼カラダ絶好調！／

TMW-028

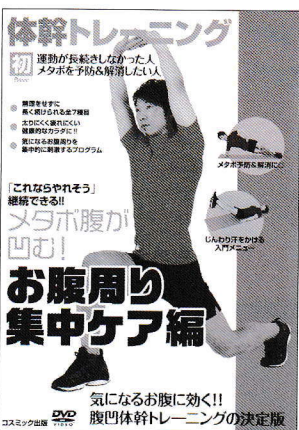
運動不足解消編

運動が苦手な人、筋トレにはじめてチャレンジする人向け

スタート
アップ
初級編

お腹、腕、脚に効く
体幹トレーニングの基礎がため

- 筋トレ初チャレンジの人でもできる
- 効果を感じやすい全7種目
- 運動習慣が身について健康的なカラダに



＼メタボ腹が凹む！／

TMW-029

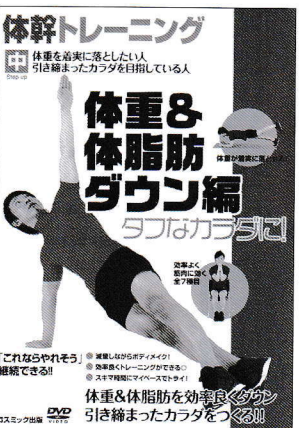
お腹周り集中ケア編

運動が長続きしなかった人、メタボを予防&解消したい人向け

ベーシック
初級編

気になるお腹に効く!!
腹凹体幹トレーニングの決定版

- 無理をせずに長く続けられる全7種目
- 太りにくく疲れにくい健康的なカラダに
- 気になるお腹周りを集中的に刺激するプログラム



＼タフなカラダに！／

TMW-030

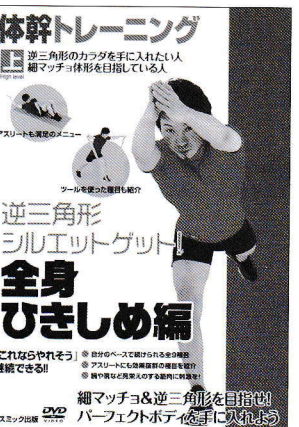
体重&体脂肪ダウン編

体重を着実に落としたい人、引き締まったカラダを目指している人向け

ステップ
アップ
中級編

体重&体脂肪を効率良くダウン、
引き締まったカラダをつくる!!

- 効率良くトレーニングできる7種目
- 減量しながらボディメイク
- スキマ時間にマイペースでトライ



＼逆三角形シルエットゲット！／

TMW-031

全身ひきしめ編

逆三角形のカラダを手に入れたい人、細マッチョ体形を目指している人向け

ハイレベル
上級編

細マッチョ&逆三角形を目指せ!
パーフェクトボディを手に入れよう

- 自分のペースで続けられる全9種目
- アスリートにも効果抜群の種目を紹介
- 腕や肩など見栄えのする筋肉に刺激を