

楽しんご直伝!
セルフ整体
&セルフ
マッサージ

日経ヘルス
Health
日経BPムック

永久保存版

足&手の押す場所マップ

自宅で
リフレクソロジー

全身に! 肌のシミ&シワにも効く!
全身ツボマップ

僕と一緒に心と体をほぐしていきな!

楽しんご
と一緒に学ぶ

セルフ 整体&マッサージ

ゆがみが直る! 凝り・疲れが消える!

楽しんごと覚える!
凝りと疲れに効く

セルフ整体
顔のたるみ・ゆがみ・むくみ対策
「小顔、整体

心と体がほぐれる
2大マッサージ

うつうつ・イライラが
消える!
タッピングタッチ

痛みが和らぐ
タクティールケア

特別付録
自分でできる
リフレクソロジー
手と足の
反射区マップ

ウエストがたちまちくびれる!
お腹やせ!
お風呂マッサージ
整形並みの効果
ほうれい線が消える! 目が大きく!
顔筋プッシュ

定価980円