

9月30日 発売!

Youtubeでも人気の大人女子のためのワークアウト!

LUXLESS

世界一簡単な美ボディメイク
ラグレス・ワークアウト

WORKOUT

200種類以上のやせるプログラムから厳選!
大人女子のための
“ラグ”して“レス”する
魔法のプログラム

1日たったの
3分
でやせる!

女性専門
ダイエットスタジオ

HOT SLIM STUDIOJAPAN

× SHOKO TSUKAHARA

BEST BODY JAPAN FUK
2018,WOMAN'S CLASS 優勝

大人女子必見!

女性専門ダイエットスタジオ
HOT SLIMと

美の伝道師
SHOKO が贈る

世界一簡単な
美ボディメイク本!



200種類以上のトレーニングから「美ボディ」のための20種を厳選!

片方ずつやるからバストを意識しやすい

サイドプッシュアップ

10回 10秒×1セット
20回 10秒×2セット
30回 20秒×2セット
約4分

TRY!

① 横向きになります

② 上側の手を胸の前に置き90度に曲げます

③ 息を吐きながら体を起こします

④ 息を吸いながらゆっくり下ろします

目標スタイル別
ボディメイクコース

S字スタイルで姿勢美人

メリハリボディが魅力のくびれ美人
ほっそり引き締まった脚長美人

S字スタイルで姿勢美人

組み合わせトレーニング
自分のレベルに合わせて目標回数とセット数で行いましょう

目標スタイル別のプログラムや、SHOKOの「美ボディトーク」も収録!