パターンB

キツいだけの効果がある！
眠りが深く！　腰痛&肩こり解消！
冷え性改善！　下腹が凹む！
あなたは
できる？
痛い～！
拷問ストレッチ
腰痛・ねこ背・巻き肩を解消！
胸椎伸展
10分寝るだけストレッチ
世界最高峰のバレエ団
「マリインスキー」所属
石井久美子直伝のメソッド
世界最高峰のバレエ団
「マリインスキー」所属
石井久美子が実践！
『腰痛・ねこ背・巻き肩を解消！ 胸椎伸展(きょうついしんてん) 10分寝るだけストレッチ』
石井久美子 著　定価1650円（税込）
主婦と生活社