

新しい身体を手に入れると——

軸がありながら、
同時によりしなやかな存在となる。



より前向きで、
躍動的に生きられるようになる。



ピラティスの最終進化形!!

『ボディマップトレーニング
心と身体が整う無意識姿勢矯正メソッド』
葉坂多恵貴 著 定価:1540円(税込) 主婦と生活社