

芸文社 新刊のご案内

12月17日(月) 発売予定!!

寒い季節に多い ひざの痛みの解消法を



自分でできる! 紹介する1冊です!! らくらく簡単 ひざ痛セルフケア

コンテンツ案

- 変形性ひざ関節症を中心としたひざ痛の原因、症状解説
- ひざ痛を解消するストレッチ・マッサージ
- ひざ痛を治すためのトレーニング
- ひざ痛を解消・予防する日常生活の注意点
- 筋肉バランスを整えひざ痛を解消する
ポールウォーキング&ストレッチ
- 痛いところにピンポイントで効くひざ痛のツボ

今、注目の
ポールウォーキングも
紹介します!!



自分でできる
らくらく簡単
腰痛セルフケアも
発売中です!!



ご注文締め切り
11月30日

注文書	書店印	申込数	芸文社 GEIBUN MOOKS	新刊
			自分でできる! らくらく簡単 ひざ痛セルフケア (仮) 定価 900円 本体(833円) B5(257×182mm) 64P ISBN 978-4-86396-585-0 C9476 雑誌コード63561-77	
	ご担当者様		自分でできる! らくらく簡単 腰痛セルフケア (仮) 定価 900円 本体(833円) B5(257×182mm) 64P ISBN 978-4-86396-582-9 C9476 雑誌コード63561-74	既刊

ご注文先: 芸文社販売部 FAX: 03-5992-7161

注文書・POPのダウンロード・商品詳細はこちら ➡

芸文社 注文書

検索

