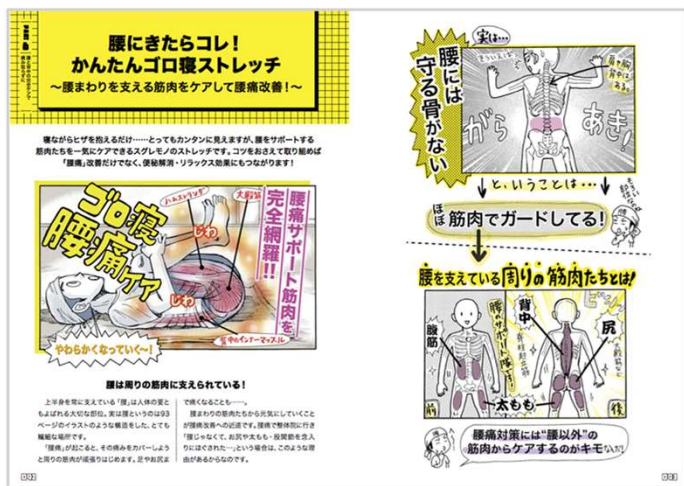


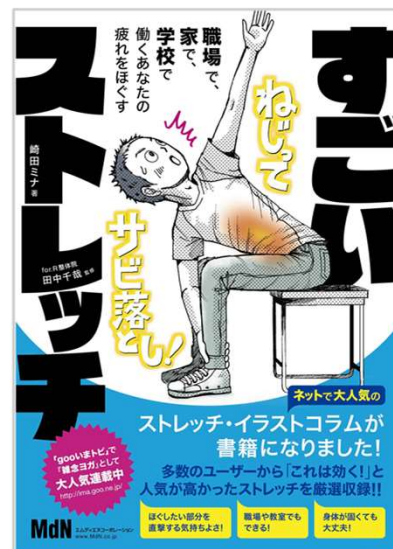
在宅ワークで凝り固まった背中と腰痛にお悩みの方へ 著者の実体験と多数の読者からの声「ほんとうに効く」ストレッチ集！

『職場で、家で、学校で、働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ』



おススメpoint

スマホの見すぎで重くなった首も、切れ目のない仕事で痛む背中も、連日の寝不足で回らない頭も、ストレスの連続で疲れたココロも、みんなまとめて「すごいストレッチ」たちが解消します！



『顔のたるみでもう悩まない美習慣』

〈目次〉

- Chapter1 からだを癒す美習慣の秘密
- Chapter2 からだをケアする5つのワーク
透明感あるたるみのない肌づくりのストレッチ！
- Chapter3 季節ごとのケアとからだからの様々なサイン



【累計20万部突破！『すごいストレッチ』をMdN営業部がおススメする点】

- ・とにかく簡単！1日1ポーズ4コマ漫画をまねる
- ・1ポーズ5分で不調な箇所の凝りがみるみる軽減

ISBN	書籍名	仕様	本体価格	在庫数	注文数
978-4-8443-6645-4	職場で、家で、学校で、働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ	A5変／128P	1,200円		
978-4-8443-6936-3	顔のたるみでもう悩まない美習慣	A5判／96P	1,300円		

搬入：2020年7月～

受注申込期限：2020年9月末頃

番線印

株式会社エムディエヌコーポレーション（発売 インプレス）

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

MdN出版営業 直通TEL 03-4334-2909

★ご注文はこちらへ FAX 03-4334-2919

MdN営業担当：諸田・吉田・竹内・鈴木・宮本・前田

