

2014年3月号 anan

「ドローイン」腸ケア、グッズ…、「くびれ」はラクしにつくるもの!

**anan** 2014.3.5 No.1895

「くびれ」づくりは簡単だ!



**マダックスワープ**  
 内臓・腸を揺らすアイテムが効果的。ツイスト運動で腹筋を刺激。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。

**フラクスター**  
 1分10秒で100回ツイスト運動。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。

**コアレスワープフットル**  
 ツイスト運動で腹筋を刺激。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。

**回す**  
 くびれにダイレクトに効果を得られるアイテム。ツイスト運動で腹筋を刺激。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。

**コンボローラー**  
 ツイスト運動で腹筋を刺激。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。

**揉み出す**  
 皮下脂肪を刺激し、脂肪の燃焼を促す。ツイスト運動で腹筋を刺激。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。

**フェイスディグリップ**  
 ツイスト運動で腹筋を刺激。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。

**ハイパーセルローラー**  
 ツイスト運動で腹筋を刺激。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。

**くびれツイスター**  
 ツイスト運動で腹筋を刺激。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。

**くびれツイスターQ<sup>2</sup>**  
 ツイスト運動で腹筋を刺激。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。

**脚を使う**  
 脚に負担をかけながらツイスト運動を行うことで、腹筋を刺激。腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。また、腸を揺らすことで、腸の蠕動を促し、便秘を解消。



## くびれツイスターQ<sup>2</sup>

膝立ちでツイスト運動をすることでウエストまわりの腹直筋、腹斜筋を刺激。膝を支点にする膝立ちエクササイズはウエストやヒップに負荷が集中するため、より高い効果が得られる。¥12,800 (エアロライフ ☎0120・88・4450)