

報道関係者各位

2011年7月  
株式会社主婦の友社

無駄な肉を落とす最高の近道、器具なし1日5分の究極の自宅筋トレ

## 新刊書籍 『DVDつき へやトレ』

森 俊憲:著 価格 1365円(税込み)

株式会社主婦の友社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:荻野善之)は、2011年7月6日、『DVDつき へやトレ』 森 俊憲:著、価格:1365円(税込み)を発売いたします。

胸、背中、太ももなどの「大きな筋肉」を鍛えるのが、最大効果をあげ無駄な肉を落とす最高の近道。器具なし1日5分～の究極の自宅筋トレ。2週間後には体に変化がおきてきます！

&lt;担当編集より&gt;



筋トレ効果が出やすい胸、背中、太ももなどの「大きな筋肉」を鍛えることで無駄な肉を落としボディをデザインする究極の自宅筋トレ。器具なし、1日5分～でオーケーです！2週間から効果実感を約束します。目的と期間別に2週間、4週間、13週間、26週間とメニューが選べます。いつ何時、体力が必要になるかわからない災害社会を生き抜くためにも必須。肩、腕、背中、腹、脚と全身くまなくフォローしたトレーニングメニューとなっています。著者が運営するトレーニングサポートサービスでの体験者の具体例も多数紹介、年齢、性別問わず効果がある方法です。特にジムに通う時間がない、そこまでの根気もない多忙なビジネスパーソン必見です。

著者プロフィール: 森 俊憲(もり・としのり) 大学卒業後、京セラ(株)マーケティング部に約10年携帯電話の商品企画業務に従事。その後、Vodafone(現 SoftBankMobile)にてネットワークアプリケーション開発のプロダクトマネージャーを務める。会社員として働きながら自身のボディデザインを実現させたノウハウを世に広めるため、株式会社ボディクエスト設立。

書誌タイトル: 『DVDつき へやトレ』

著者: 森 俊憲

価格: 1365円(税込み) ISBN: 978-4-07-279083-0 サイズ: A5判 96ページ 発売日: 2011/7/6

株式会社主婦の友社の概要

・社名: 株式会社 主婦の友社

・代表取締役社長 荻野 善之

・URL: <http://www.shufunotomo.co.jp/>

・所在地: 東京都千代田区神田駿河台2-9

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578