

# 体幹トレーニングシリーズ

**メタボ解消** カラダのコアとなる、背中・腹筋・腰周りを含めた胴体全体の筋肉群の「体幹」を鍛えて、理想のカラダを手に入れましょう!

**体幹トレーニング**

**初** 運動が苦手な人  
筋トレにはじめてチャレンジする人

Start up

イスに座ったままできる入門メニューも紹介

アンチエイジング効果もある全7項目

「これならやれそう」継続できる!!  
**カラダ絶好調!**  
**運動不足解消編**

「これならやれそう」  
継続できる!!  
メタボ腹が凹む!  
**お腹周り集中ケア編**

● 筋トレがチャレンジの人でもできる!  
● 効果を感じやすい  
● 種目も収録  
● 運動習慣が身につく  
● 継続的なカラダに

お腹、腕、脚に効く  
体幹トレーニングの基礎がため

DVD  
コスミック出版

カラダ絶好調!  
**運動不足  
解消編**

収録分数:32分  
**TMW-028**  
JAN: 4959321150597

**体幹トレーニング**

**初** 運動が長続きしなかった人  
メタボを予防&解消したい人

● 無理をせずに長く続けられる全7項目  
● 太りにくく瘦れにくい健康的なカラダに!!  
● 気になるお腹周りの集中的に鍛えるプログラム

「これならやれそう」継続できる!!  
メタボ腹が凹む!  
**お腹周り集中ケア編**

● 無理をせずに長く続けられる全7項目  
● 太りにくく瘦れにくい健康的なカラダに!!  
● 気になるお腹周りの集中的に鍛えるプログラム

「これならやれそう」継続できる!!  
メタボ腹が凹む!  
**お腹周り集中ケア編**

● 筋トレがチャレンジの人でもできる!  
● 効果を感じやすい  
● 種目も収録  
● 運動習慣が身につく  
● 継続的なカラダに

お腹、腕、脚に効く  
体幹トレーニングの基礎がため

DVD  
コスミック出版

メタボ腹が凹む!  
**お腹周り  
集中ケア編**

収録分数:30分  
**TMW-029**  
JAN: 4959321150603

**体幹トレーニング**

**中** 体重を着実に落としたい人  
引き締まったカラダを目指している人

Step up

**体重&体脂肪  
ダウン編**

「これならやれそう」継続できる!!

● 運動しながらボディメイク!  
● 効果良くトレーニングができる!!  
● スキマ解消にマイペースでトライ!

体重&体脂肪を効率良くダウン  
引き締まったカラダをつくる!!

DVD  
コスミック出版

タフなカラダに!  
**体重&  
体脂肪  
ダウン編**

収録分数:30分  
**TMW-030**  
JAN: 4959321150610

**体幹トレーニング**

**上** 逆三角形のカラダを手に入れたい人  
細マッチョ体形を目指している人

High level

「これならやれそう」継続できる!!

● 自分ペースで続けられる全9項目  
● アスリートにも効果抜群の種目を紹介!  
● 胸や背など見栄えのする筋肉に鍛錬を!

細マッチョ&逆三角形を目指せ!  
パーフェクトボディを手に入れよう

DVD  
コスミック出版

逆三角形  
シルエットゲット!  
**全身  
ひきしめ編**

収録分数:35分  
**TMW-031**  
JAN: 4959321150627

16:9 スタンダードサイズ	① 1:オリジナル (日本語音声)	DOLBY DIGITAL	カラー	NTSC 日本市場向	片面・一層	MPEG2	不許複製
-------------------	----------------------	---------------	-----	---------------	-------	-------	------

■ DVDビデオは、映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVD対応のプレーヤーで再生してください。

◎個人貸出・館内上映可能 | 個人貸出・館内上映・団体貸出・館外上映可能  
価格:各巻6,000円(税抜) | 価格:各巻10,000円(税抜)

**北辰映像株式会社**

〒350-0461 埼玉県入間郡毛呂山町中央 3-32-3  
TEL:049-298-5792 FAX:049-298-5793  
E-mail: co@hokushineizo.com



TMW-028

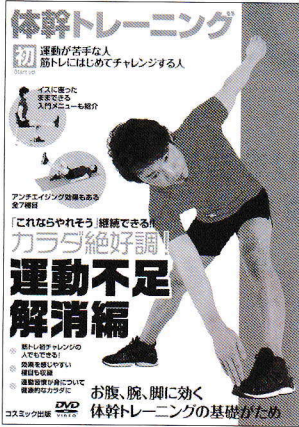
\ カラダ絶好調! /

# 運動不足解消編

運動が苦手な人、筋トレにはじめてチャレンジする人向け

スタート  
アップ  
初級編

- お腹、腕、脚に効く  
体幹トレーニングの基礎がため
- 筋トレ初チャレンジの人でもできる
  - 効果を感じやすい全7種目
  - 運動習慣が身について健康的なカラダに



TMW-029

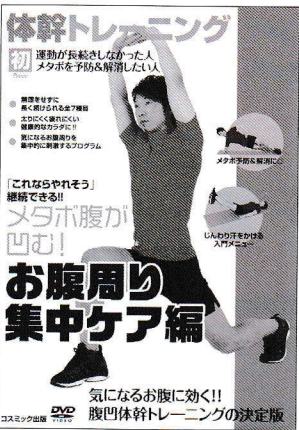
\ メタボ腹が凹む! /

# お腹周り集中ケア編

運動が長続きしなかった人、メタボを予防&解消したい人向け

ベーシック  
初級編

- 気になるお腹に効く!!  
腹凹体幹トレーニングの決定版
- 無理をせずに長く続けられる全7種目
  - 太りにくく疲れにくい健康的なカラダに
  - 気になるお腹周りを集中的に刺激するプログラム



TMW-030

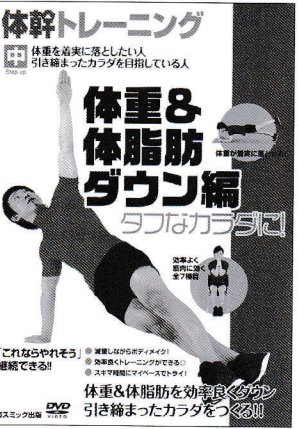
\ タフなカラダに! /

# 体重&体脂肪ダウン編

体重を着実に落としたい人、引き締まったカラダを目指している人向け

ステップ  
アップ  
中級編

- 体重&体脂肪を効率良くダウン、  
引き締まったカラダをつくる!!
- 効率良くトレーニングできる7種目
  - 減量しながらボディメイク
  - スキマ時間にマイペースでトライ



TMW-031

\ 逆三角形シルエットゲット! /

# 全身ひきしめ編

逆三角形のカラダを手に入れたい人、細マッチョ体形を目指している人向け

ハイレベル  
上級編

- 細マッチョ&逆三角形を目指せ!  
パーフェクトボディを手に入れよう
- 自分のペースで続けられる全9種目
  - アスリートにも効果抜群の種目を紹介
  - 腕や肩など見栄えのする筋肉に刺激を

