



実用書(スポーツ・健康)ご担当者様
BAB ジャパン 新刊 DVD のご案内

7月中旬発売予定

人生100年、動けるカラダが手に入る!



張力フレックス トレーニング

40代からは
張力を活かしたトレーニングで
健康寿命も引き伸ばそう!!

心身をととのえ、より動きやすく、若々しく!

収録時間:60分 / 価格:3,500円+税

DVDの内容がどこでも観られる!
デジタル版QRコード付き!

※スマートフォンやタブレットなどでQRコードを読み取り閲覧可能

CONTENTS

- Chapter.1 40代からの体作りの本質
- Chapter.2 張力フレックストレーニングとは何か?
- Chapter.3 張力フレックストレーニングを始める前にやるべき事 etc.

既刊書籍も
好評発売中!!



指導 / 監修 ◎日高靖夫 (ひだか やすお)

株式会社Y'S BODY FACTORY 代表。パーソナルトレーナー。神奈川県葉山町で会員数限定100名のパーソナルトレーニングジムY'S BODY & MENTAL FACTORYを運営。20年間で一万人以上の指導経験を持つ個人指導のスペシャリスト。39歳の時、ストイックな筋トレのやり過ぎが原因で2度の救急搬送をされ、筋トレができない体になる。その経験を糧に運動生理学・骨格構造学・スポーツ心理学・メンタルトレーニング・コーチング学を融合したオリジナルの張力メソッド「フレックストレーニング®」を開発。著書に『タテ伸びモーションでマイナス10才愛され美ボディメイク』(秀和システム)がある。

(株)BABジャパン

〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 中村ビル TEL 03-3469-0135 【書店様向けホームページ】<http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでのご注文はこちらへ→ ☎ 0120-190-162 (書店様FAX注文専用フリーダイヤル)

E-mailでのご注文はこちらへ→ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)

新刊申込書	書店帳合	注文扱い	商品名	DVD	人生100年、動けるカラダが手に入る!
				枚	実践! 張力フレックストレーニング
					心身をととのえ、より動きやすく、若々しく!
					収録時間◎60分 価格◎3,500円+税 ISBN 978-4-8142-0633-9 C2875
		発売	株式会社	BABジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162

関連書籍も好評発売中!

既刊申込書	書店帳合	注文扱い	商品名	書籍	よく動くカラダを手に入れる!
				冊	張力フレックストレーニング
					著者◎日高靖夫 判型◎四六判(並製) 定価◎1,500円+税 ISBN 978-4-8142-0594-3 C2075
		発売	株式会社	BABジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162