

実用書ご担当者様

山口の
カリスマトレーナー
待望の新刊!



えっ?
たったこれだけ?
運動が
好きになった!
という反響続々!

運動が苦手、
続かないという
人にオススメ!



今日から運動したくなる!

魔法の健康教室

目次

【第1章】身体が変われば、心が変わる

【第2章】これならできるかも?! 魔法の運動教室

【第3章】実践! お悩み別、魔法のエクササイズ

【第4章】運動で世界を変える!



運動したくない、続かない人は、いきなり運動してはいけません。まずは「さしすせその魔法」から始めましょう!

著者

山村勇介

株式会社グローバルヘルスプロモーション
代表取締役社長・コンディショニングトレーナー

1982年山口県生まれ。フィットネスインストラクター・トレーナー・病院勤務を経て、2009年会社設立。「地球規模で幸せな心と体の健康づくり」というビジョンを掲げ健康教育事業開始。サンテココアグループの直営5店舗、業務委託2施設の計7施設を運営。その他、プロアスリート専属トレーナー、医療・スポーツ分野・刑務所・大学・専門学校・各種企業講師も務める。講演回数は500本を超え、メディア・執筆・監修等多数。5児の父。著書『習慣を変えると人生がうごく』(クラブビジネスジャパン刊)



梓書院 (貴店番線)	注文	日付	ご担当	ISBN 978-4-87035-616-0 C0075
	冊		様	今日から運動したくなる! 魔法の健康教室
				定価 1350円 (本体 1250円 + 税)
		山村勇介 著		福岡市博多区千代 3-2-1 (tel)092-643-7075

【ご注文は FAX : 092-643-7095 梓書院 (担当: 森下) まで】