

すり減った

# 軟骨は 甦る!

たった1分  
足ほうりで!



11万部突破のベストセラー

『100年足腰』  
待望のひざ特化版!!

詳細は  
130  
ページ

4066-1001

『100年ひざ』  
異 一郎

定価 = ¥1,540 (税込)  
サンマーク出版

