

「カタイ体が若返る！やわらかストレッチ」訂正表

2018年8月25日初版発行の書籍につきまして、以下のページに誤りがございました。
たいへん申し訳ございませんが、ご訂正をお願いいたします。

P72 簡単エクササイズ 見出し部分

(誤) タオルを使ってひじを回す

(正) イスに座って背中を伸ばす