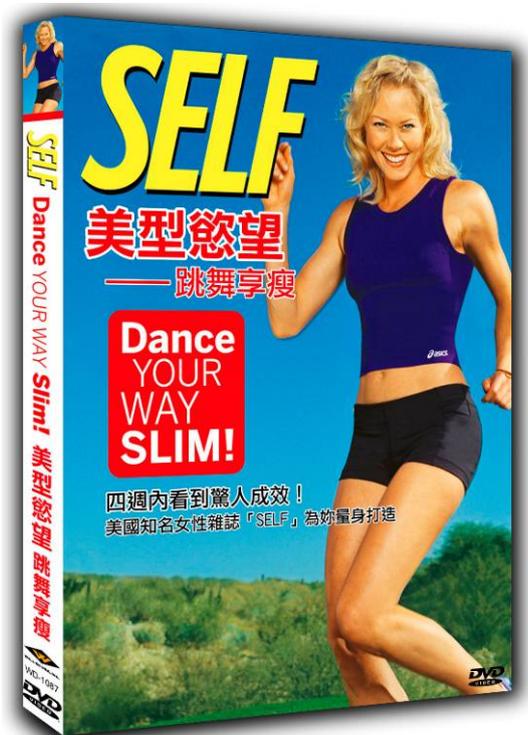




美型慾望—跳舞享瘦 DVD

SELF Dance YOUR WAY SLIM!



【產品規格】

規	格：DVD 單片
片	長：53 分鐘
級	數：普遍級
產	編：WD-1087
發	音：中文/英文
音	效：STEREO
字	幕：中文（繁體、簡體）

【內容介紹】

四週內看到驚人成效！

★ 快速瘦身秘笈 挑戰自我完美曲線 可選中文配音

美國知名女性雜誌「SELF」為妳量身打造

知名塑身專家教你打擊肥肉快速見效

金柏莉史普琳(Kimberly Spreen)是健身集團著名的教練，經驗豐富的她設計了一系列幫助妳快速燃燒脂肪的有氧舞蹈動作，簡單輕快的步伐讓妳不想停止下來，準備好舞動妳的身體了嗎？

當紅瘦身雜誌專為女性量身打造

「SELF」系列是由美國當紅的健康瘦身雜誌所製作，這是一系列請專家特別為女性各部位設計的塑身需要，發行的實用教學影片，只要短短的四週，讓你發現驚人成效。具有豐富經驗的健身教練，讓你的心跳達到某一個程度後開始燃燒多餘的脂肪和贅肉，課程分成不同階段，依照你的能力做最適合自己的調整，你只需要一雙運動鞋和一組啞鈴，就能快速幫助完成你的減重夢想！

美型慾望—跳舞享瘦

啟發自舞蹈的有氧運動，內容包括各種簡單有趣的健身課程。舞蹈風格有曼波舞、嘻哈舞、拉丁舞等，並且利用滑步、弓箭步、踏併步、V字步等豐富的步伐使心跳加速幫助燃燒脂肪。想要打擊肥肉？就從「美型慾望—跳舞享瘦」開始！