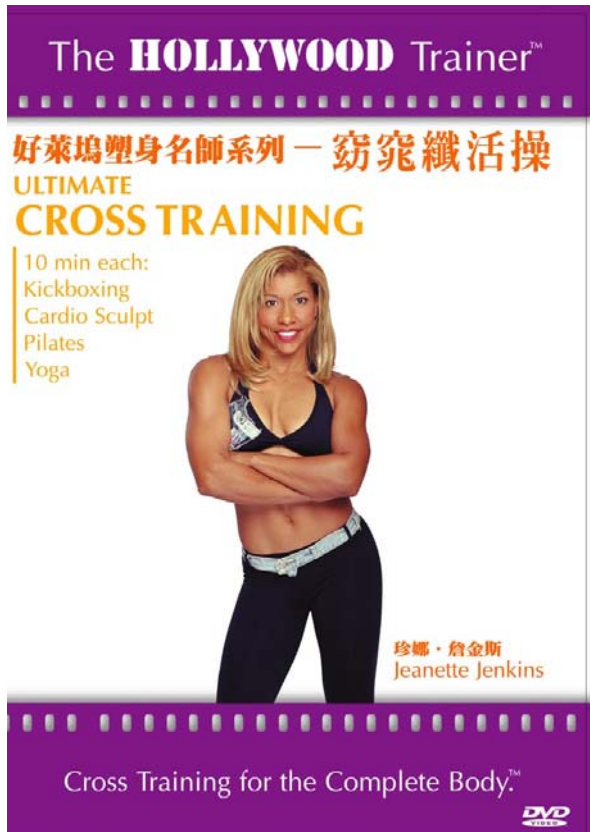




Jeanette Jenkins The Hollywood Trainer ULTIMATE cross training

好萊塢塑身名師系列—窈窕鮮活操



【產品內容】

規 格：DVD 單片
產 編：WD-3010C
片 長：46 分鐘
級 數：普遍級

【DVD 規格】

字 幕：英文、中文(繁、簡體)
發 音：英文、中文
音 效：Stereo

【產品介紹】

珍娜·詹金斯 (Jeanette Jenkins) 在美國健身界有 12 年的經驗，是好萊塢最受歡迎的私人健身指導教練，也在電視台主持有關健康、減重的節目。許多好萊塢明星、製片、模特兒、運動員…等都是她的學生。『好萊塢塑身名師系列』是珍娜針對各個不同部位的雕塑需要，所推出的實用教學 DVD，能在最短的時間內達到最佳的塑身效果，一推出即備受皇后拉蒂法、塔恩曼寧…等好萊塢明星推崇！

《窈窕纖活操》

在珍娜的口令下（可選擇中文發音）窈窕纖活操是為你量身訂做的課程，每段短短十分鐘都是經過特別設計的精華動作，可以早上跳一段拳擊有氧展開一整天活力，或是晚上回到家來一段皮拉提斯放鬆心靈，另外還有瑜珈及雕塑身型課程都可以自由搭配。透過最有效率的綜合健身操課程，從頭到腳都不放過，引爆全身能量，在燃燒脂肪同時平衡身心，讓你擁有窈窕體態和全人健康體適能！