

ウェイトトレーニング&スポーツニュートリション専門誌 カラダ改造マガジン[アイアンマン]

# IRON MAN

平成2年12月5日第三種郵便物認可  
令和4年12月12日発行(毎月1回12日発行)  
第34巻第1号 通巻391号

# 1

2023 No.391

速報 ゴールドジム JAPAN CUP



プレゼント特典

GOLD'S GYM 都心7店舗で使える

無料体験チケット

[ワイド特集]

筋量アップ入門

# 初めてのバルクアップ

トップ選手が伝授!  
バルクアップ2大対談

木澤大祐 × 杉中一輝

鈴木雅 × 嶋田慶太

佐藤貴規から学ぶ  
食が細くても  
デカくなる方法

メンズフィジーク王者たちの  
増量期のフル食大公開

長澤秀樹 / 伊吹主税 / 穴見一佐 / 直野賢優  
山本晴也 / 川中健介

[グラフ&総評]

IFBB 世界男子ボディビル選手権

[インタビュー]

角田信朗

大島健一郎

