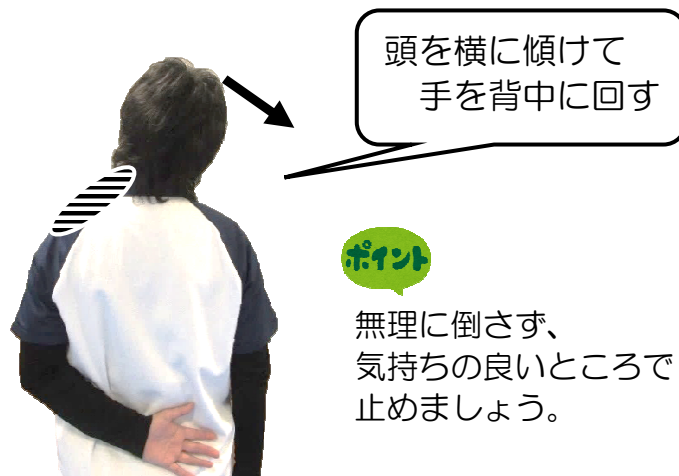
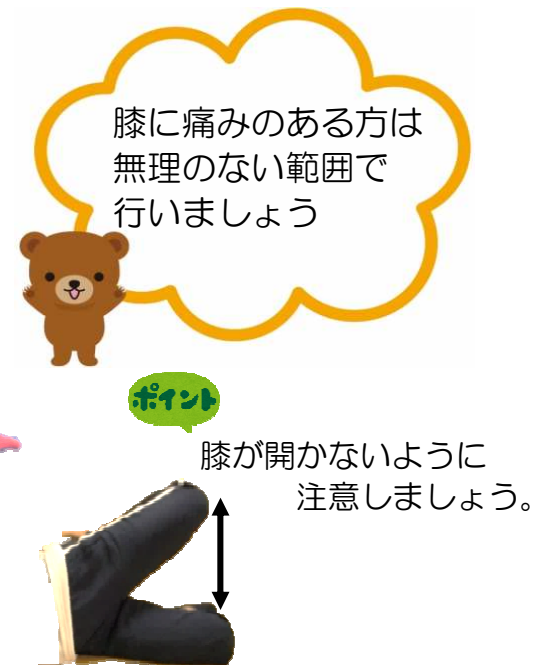
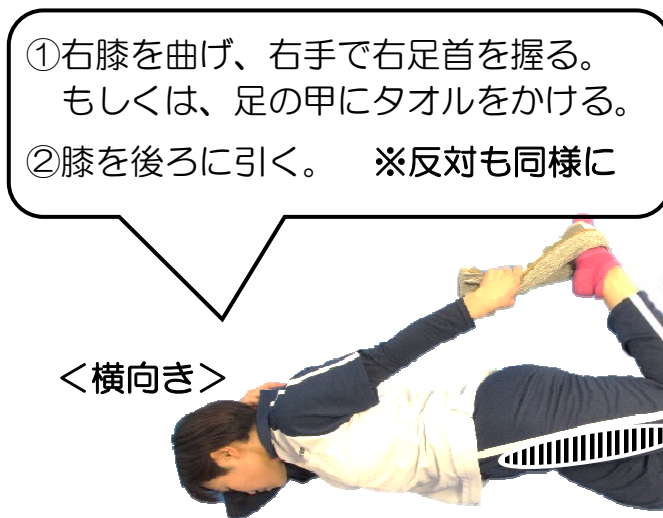


ストレッチをしよう

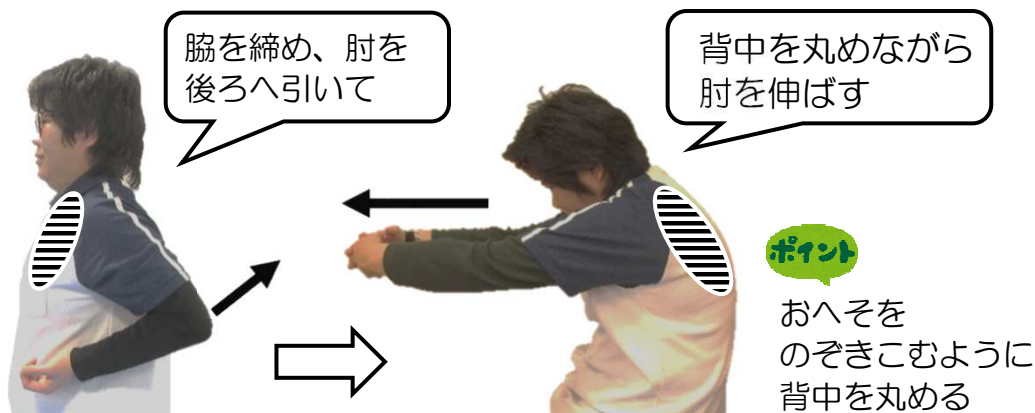
◎首一肩(10~20秒)



◎太もも前面(10~20秒)



◎胸まわり一背中(10回)



◎ふくらはぎ(10~20秒)

