

散歩なんかしなくても --- 十分

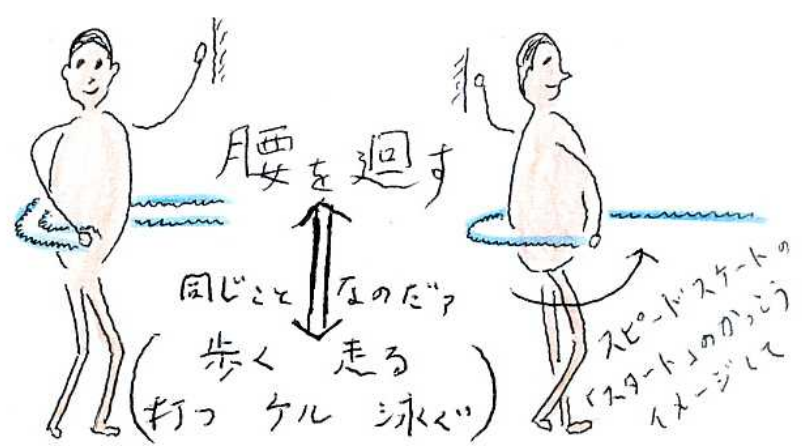
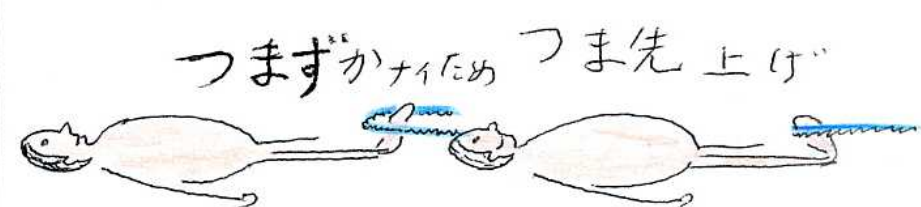
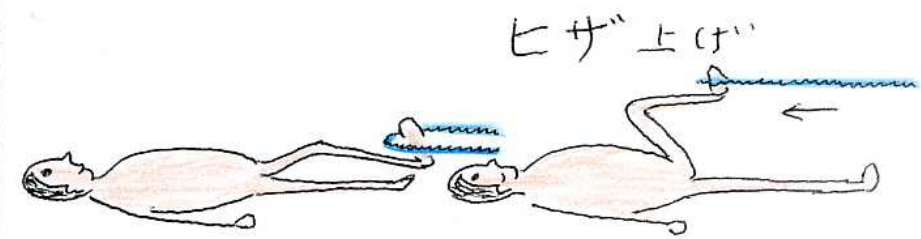
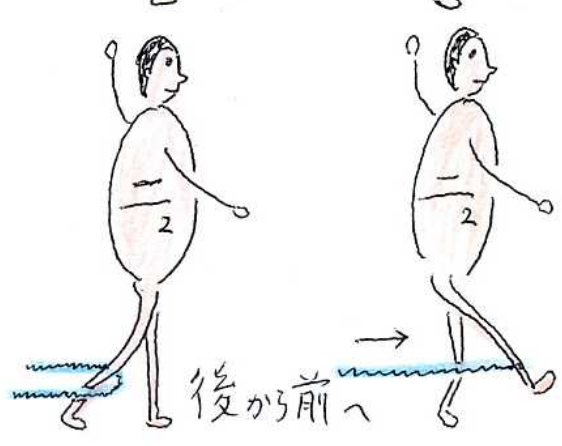
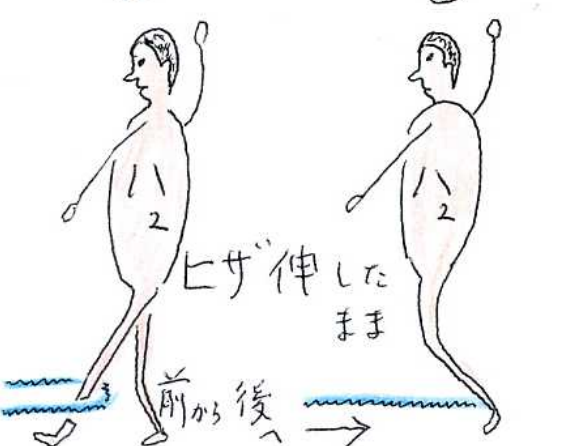
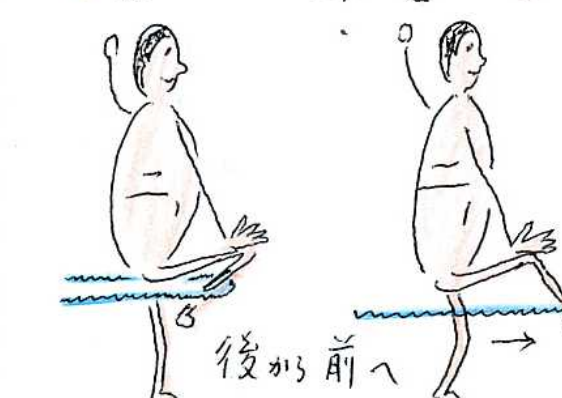
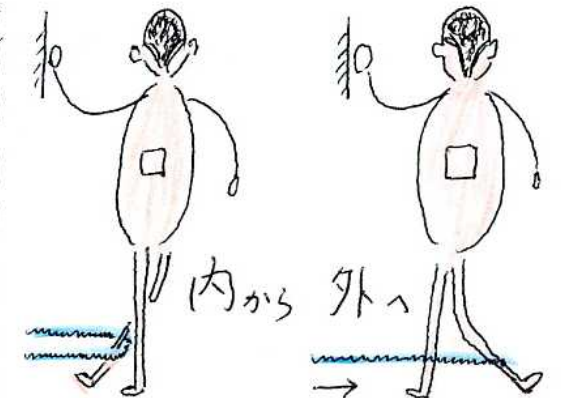
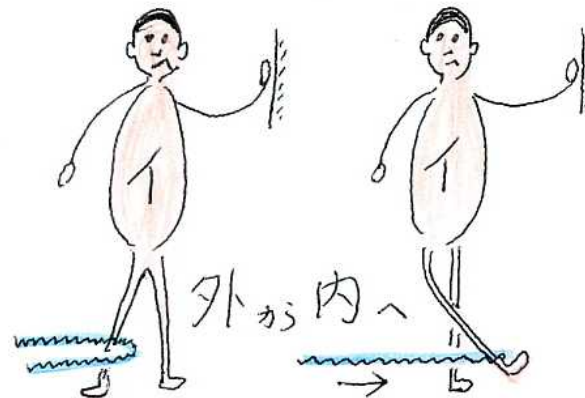
有サンソ運動ができる。ダァ!!

ゴム チューブの強さを、20回以上出来る強さにスル

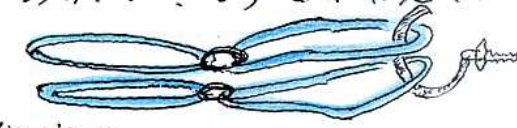
下半身には、全身の $\frac{2}{3}$ の筋肉あるのよー (9)

ハアハアハアするまでスル

テレビ見ながらスルと
楽しみながらできるよー



もし、お金にゆとりがあれば、もう2本用意して



(腰・足=ダブルで) 能率3倍アップ
(両手にもって)