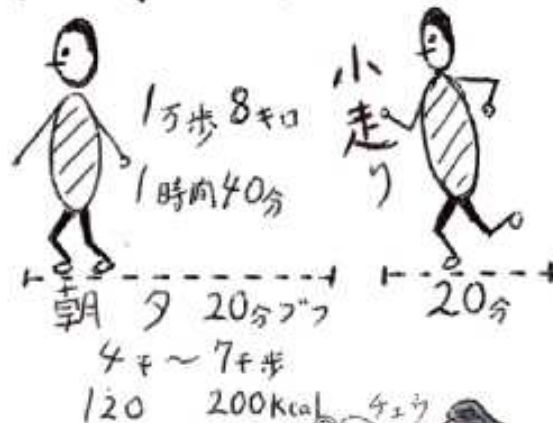


運動のエキス

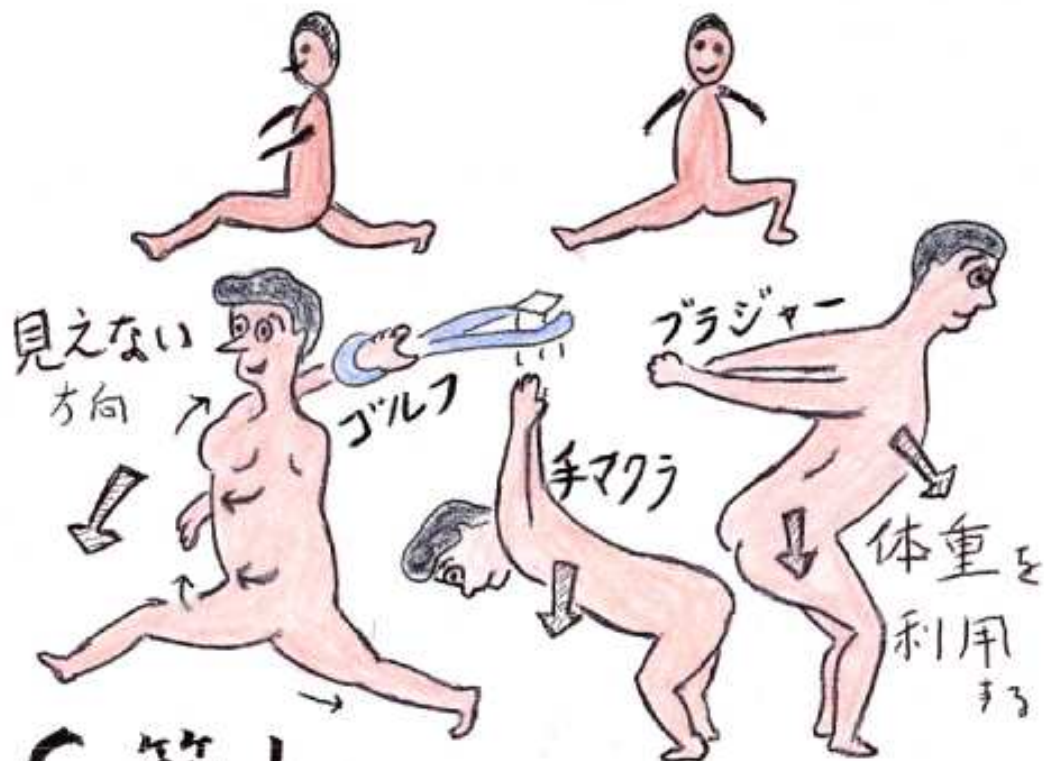
A 有サッ運動



B ストレッチ



- 150カウント
- 20分でもとにもどる



C 筋トレ

