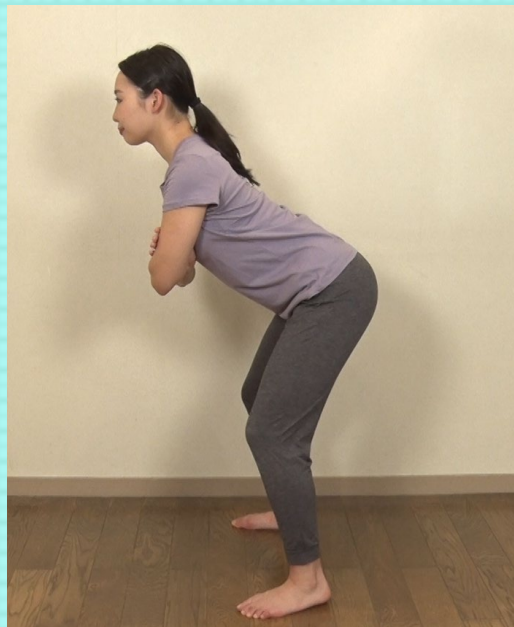


立つ
初級

背中
の筋肉を鍛える

グッドモーニング

◆ 胸を張る → 前方を見ながら
上半身を前に倒す



目標
10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉