

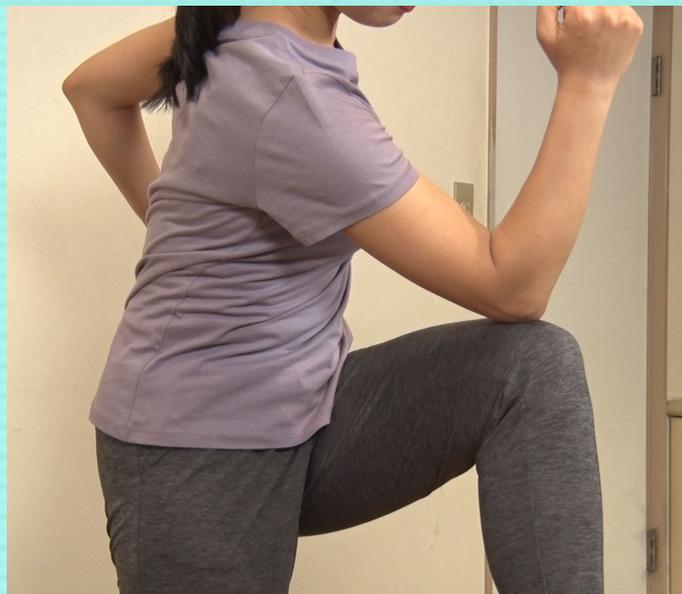


立つ
中級

ふくらはぎの筋肉を鍛える

ひざタッチ

◆ 肘(または手首)と反対のひざをくっつけて押し合う



目標

左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉