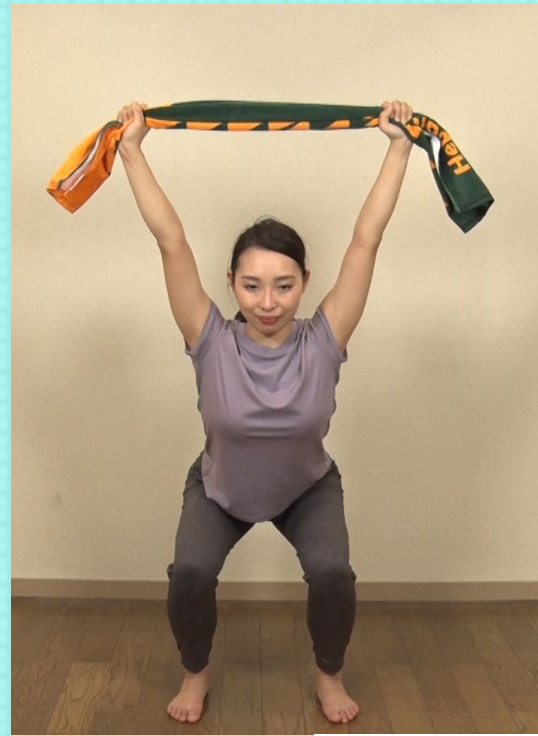


立つ
中級

背中や腕の筋肉を鍛える

タオルを使ってスクワット

◆スクワット&腕を上げながらタオルを引っ張る



目標
10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉