

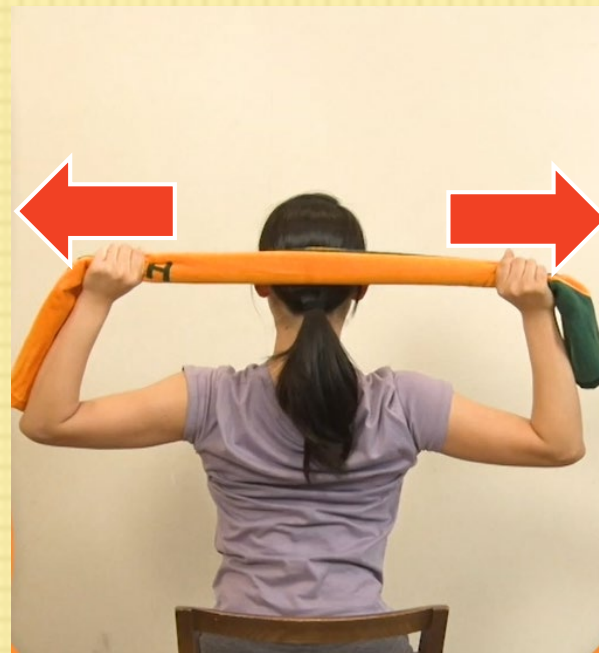


座る
初級

肩から背中中の筋肉を鍛える

タオル引き

◆ タオルの両端を握る → 引っ張りながら肘を屈伸



目標
10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉