



座る
初級

肩 胸 背中 腕の筋肉を鍛える

タオル引き(胸の前へ)

- ◆ 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
👉