



座る
初級

太もも付け根やお腹の筋肉を鍛える

ひざタッチ

- ◆ 片方の太ももを持ち上げる
→ 反対側の肘でタッチ



目標

左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉