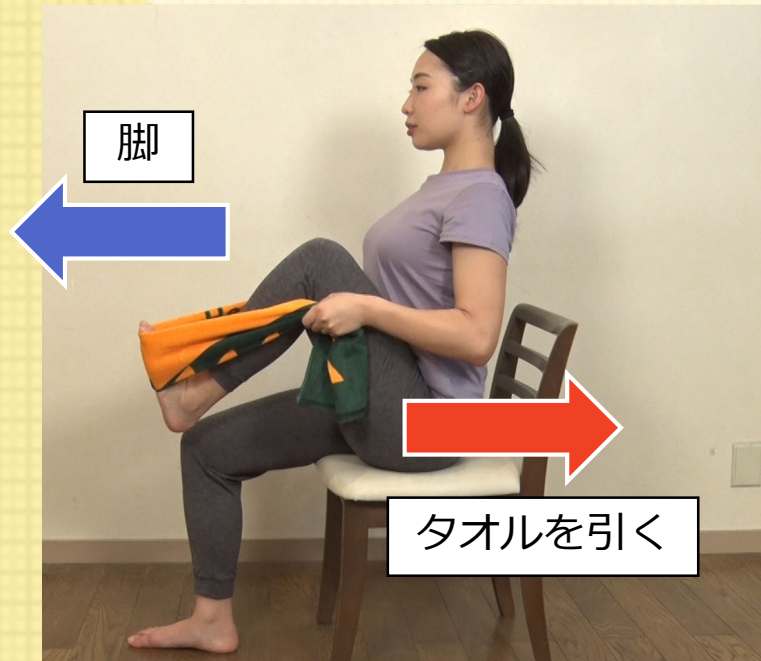


座る
中級

腕の筋肉を鍛える

タオル引き運動

◆ タオルをつま先に引っ掛ける → 脚で抵抗をかけながら自分の方へ引く



目標
左右 10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉