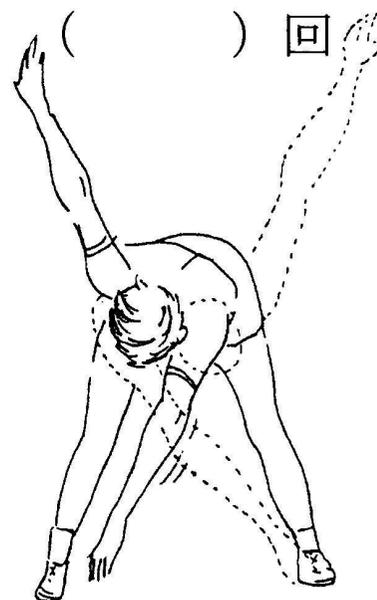
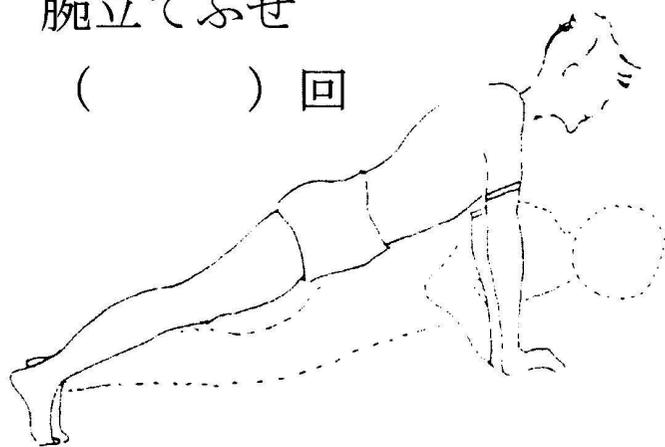


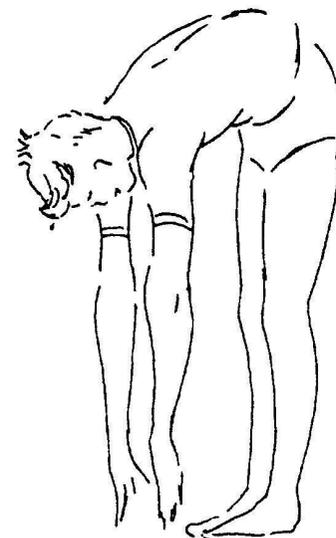
うんどう つづ
運動を 続けましょう

うでた
腕立てふせ

() 回

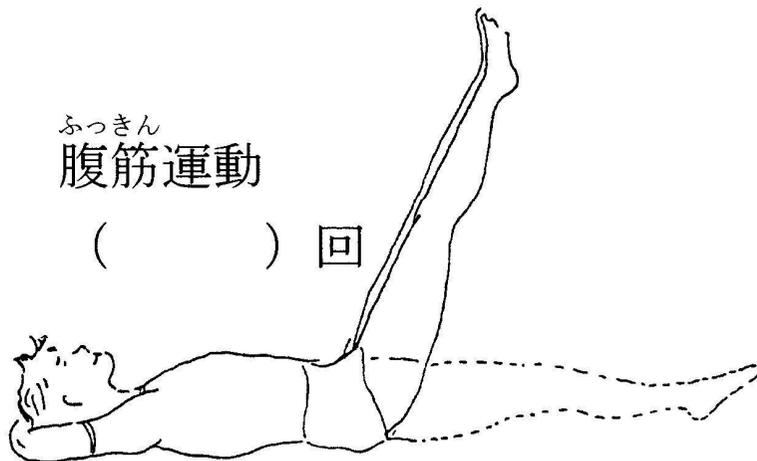


ぜんくつ
前屈運動 () 回



ふつきん
腹筋運動

() 回



はいきん
背筋運動

() 回

