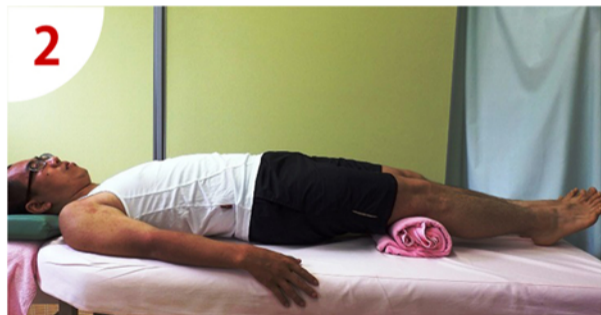


⑭タオル潰し運動

矢印の方向に力を入れましょう。



大腿部前面の筋力強化を目的