

STAY HOME CHALLENGE

30秒間
キープ

2セット

体幹



STAY HOME CHALLENGE

30秒間
キープ

2セット

体幹

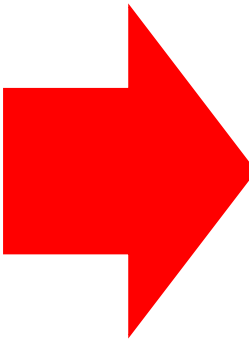


STAY HOME CHALLENGE

10回

2セット

下半身



STAY HOME CHALLENGE

30秒間

1セット

ストレッチ

