

# もも裏ストレッチ

腕を横から大きく挙げる  
→ 脚の裏側の筋肉を伸ばす

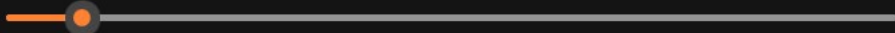


START



GORL

0:00:17



0:03:48

20230426\_肝炎体操...

