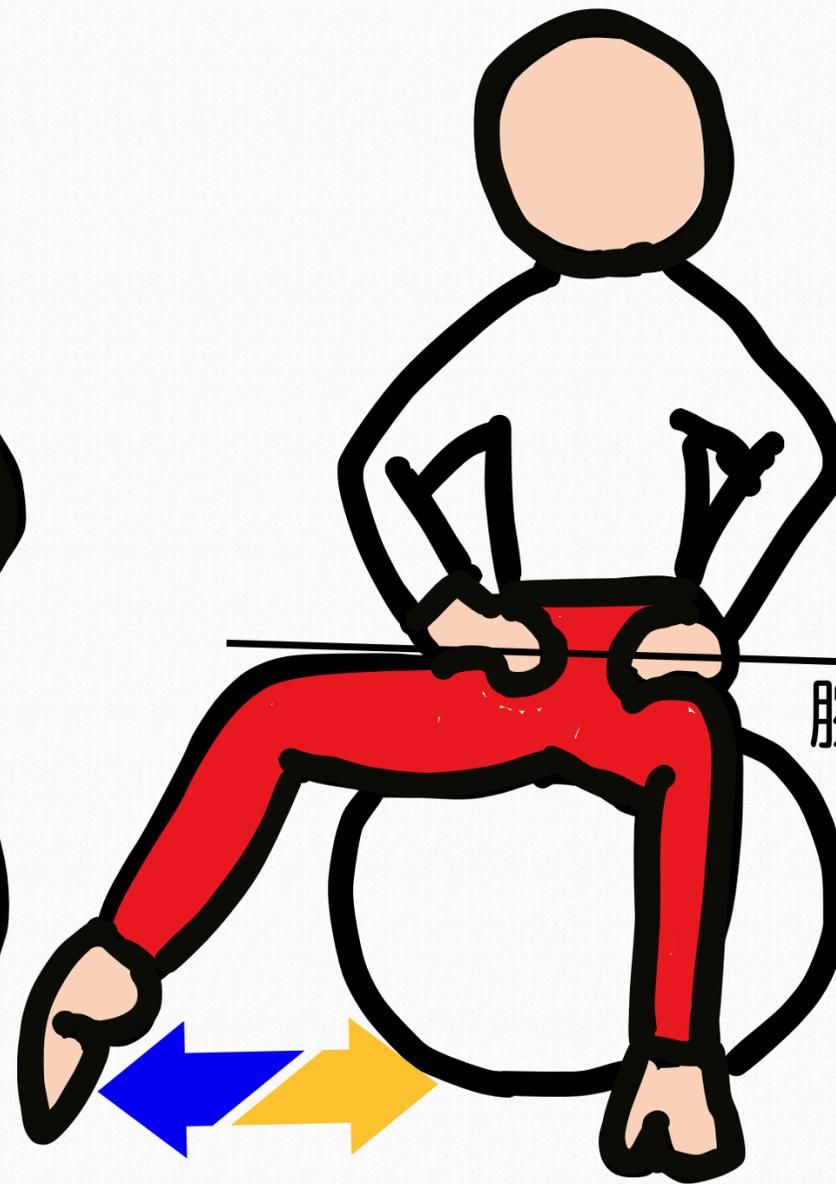


タツプ運動

骨盤ができる限り
傾かないように

お腹に力入れて
脚を動かす



腕は水平に