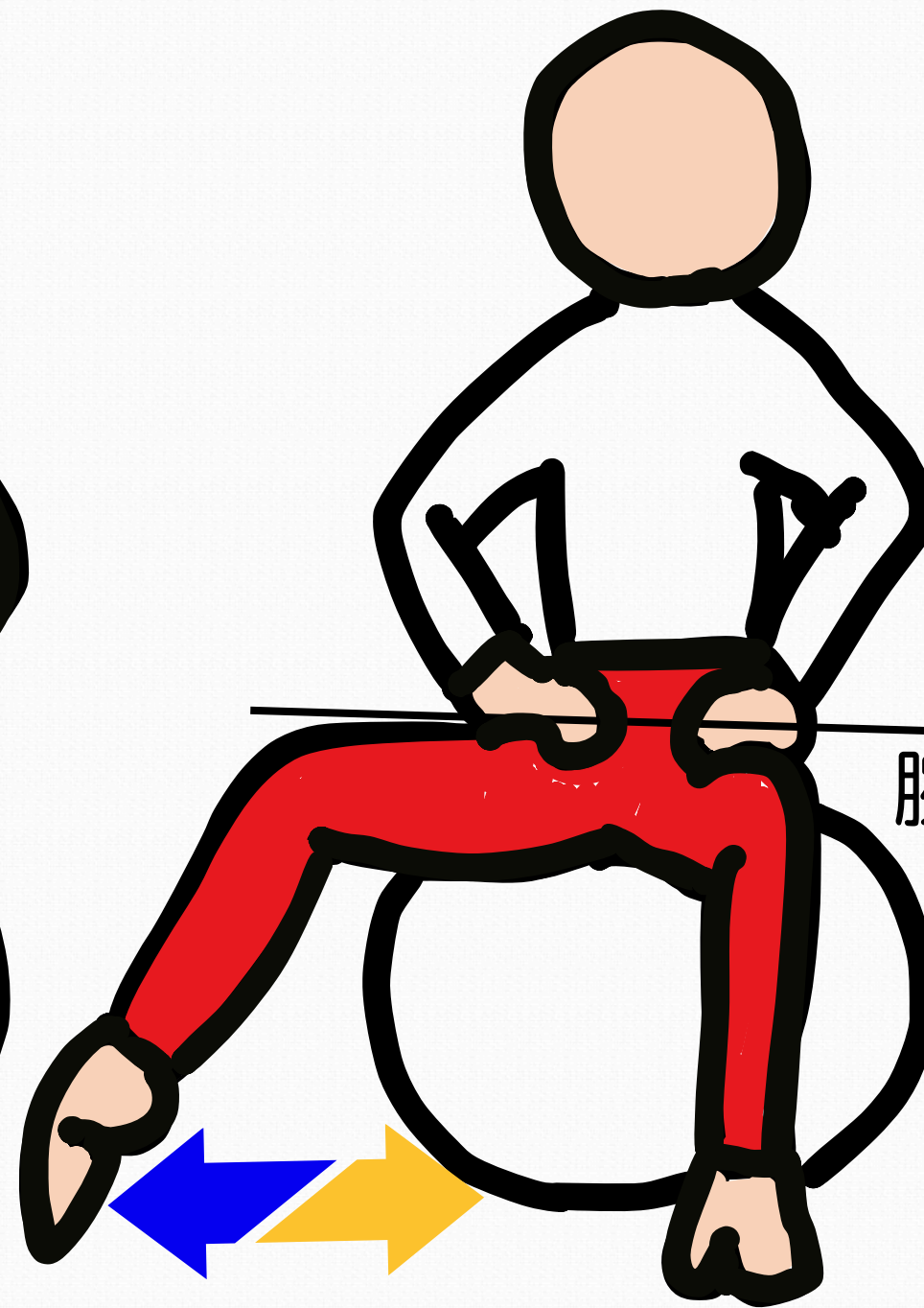
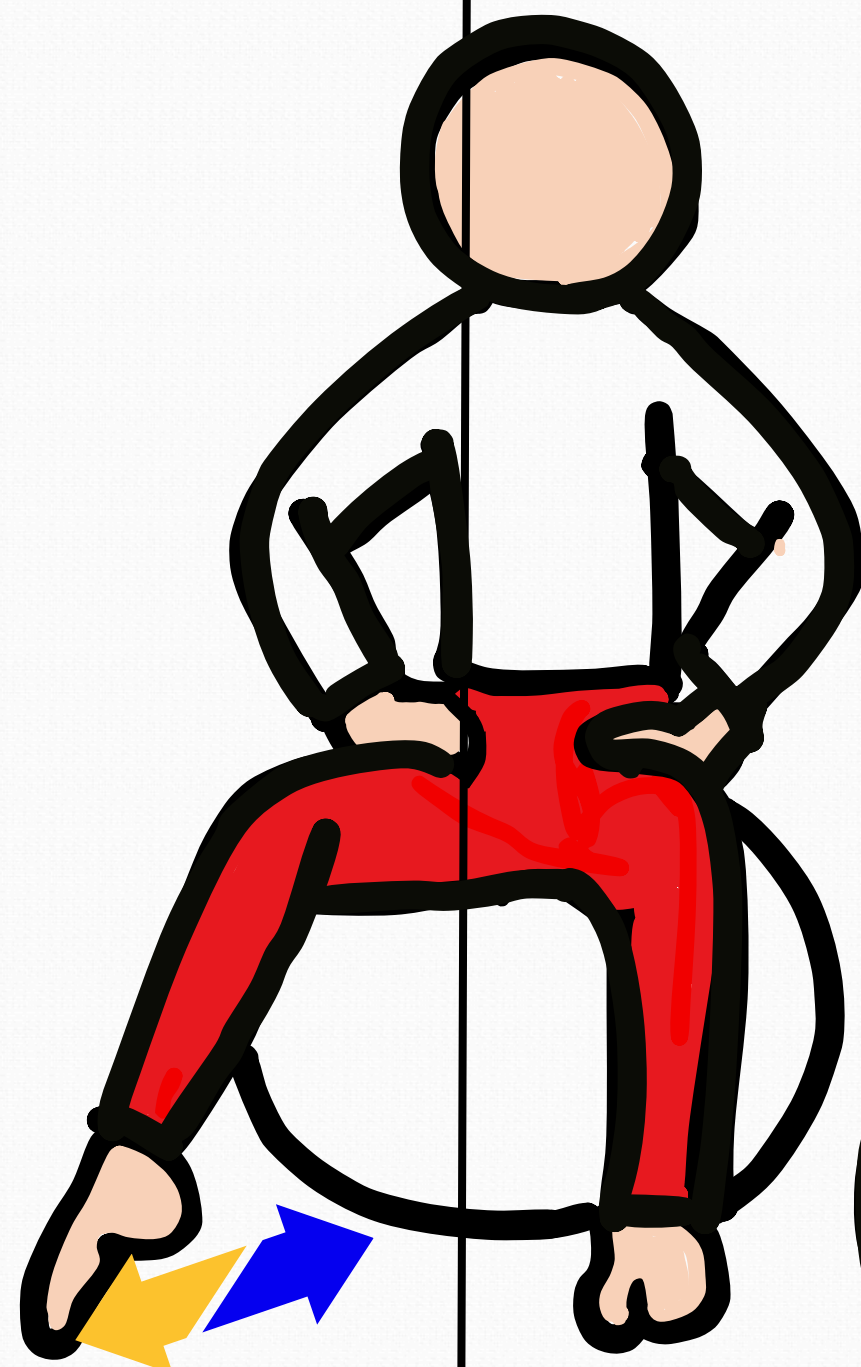


# タツプ運動

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