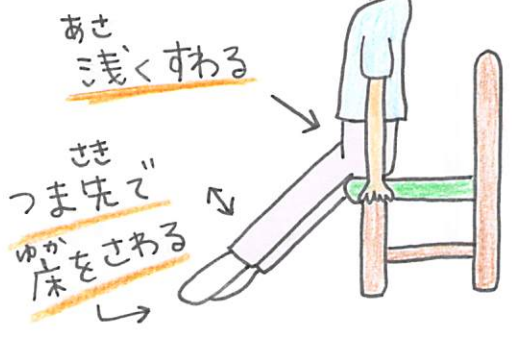
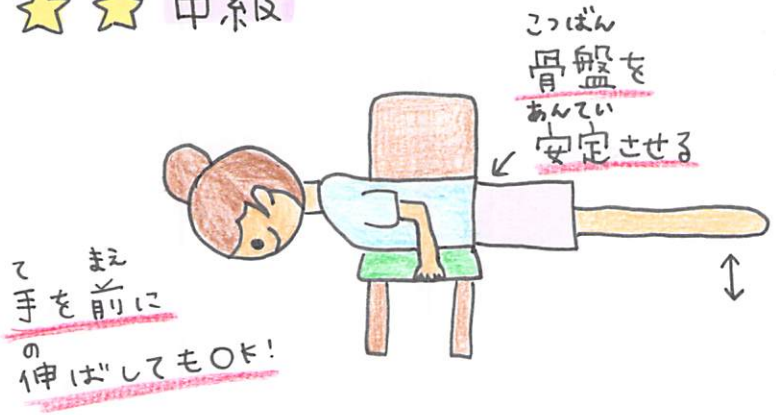


< ちょいトレ > ☆ 初級



☆☆ 中級



あしくび 足首とひざをのぼし
やさしく上下に
らご 重いかす

☆☆☆ 上級

