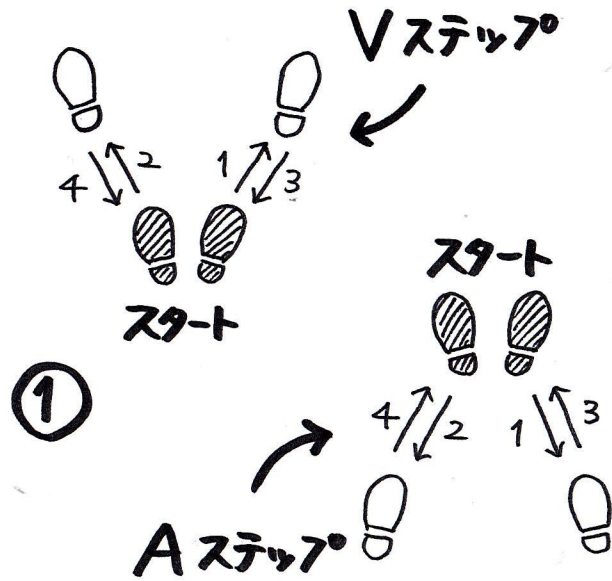
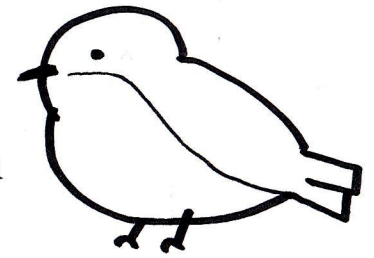


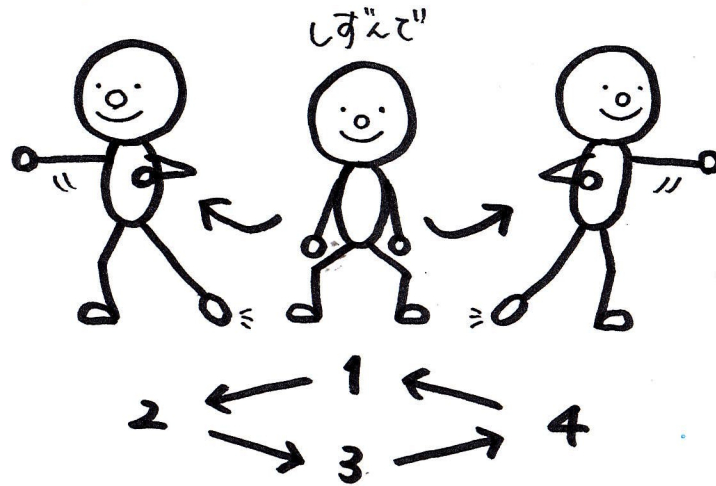
おうちで"エクササイズ" ~エアロビクス中級編~

4月度
vol.12

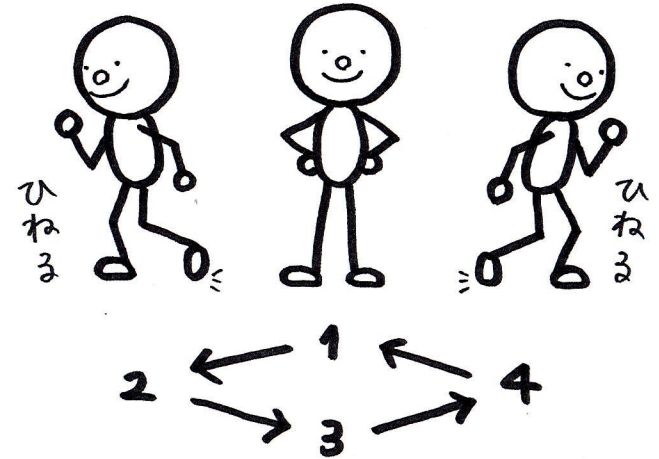
ホケキョ



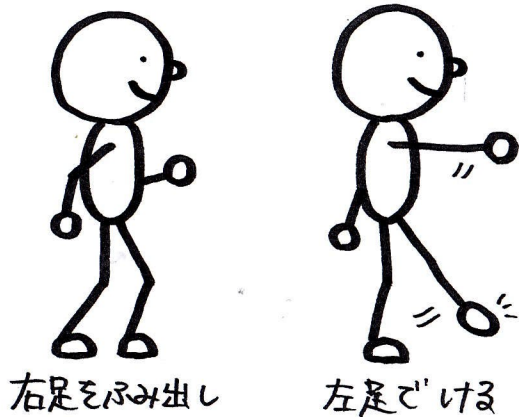
② サイドランジ



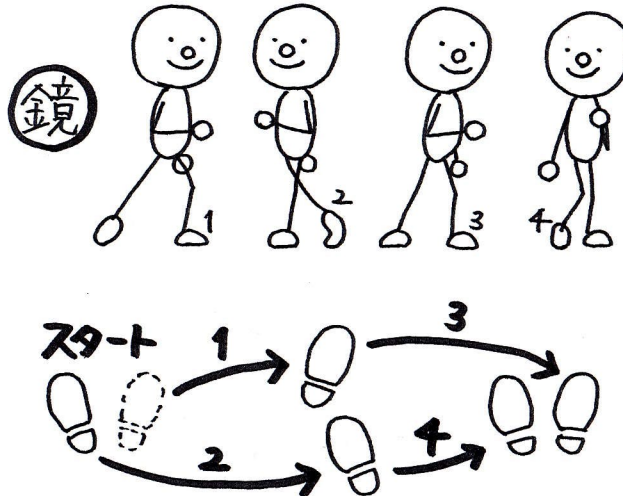
③ エルゼース



④ キック



⑤ グレープライン



⑥ テールタッチ

