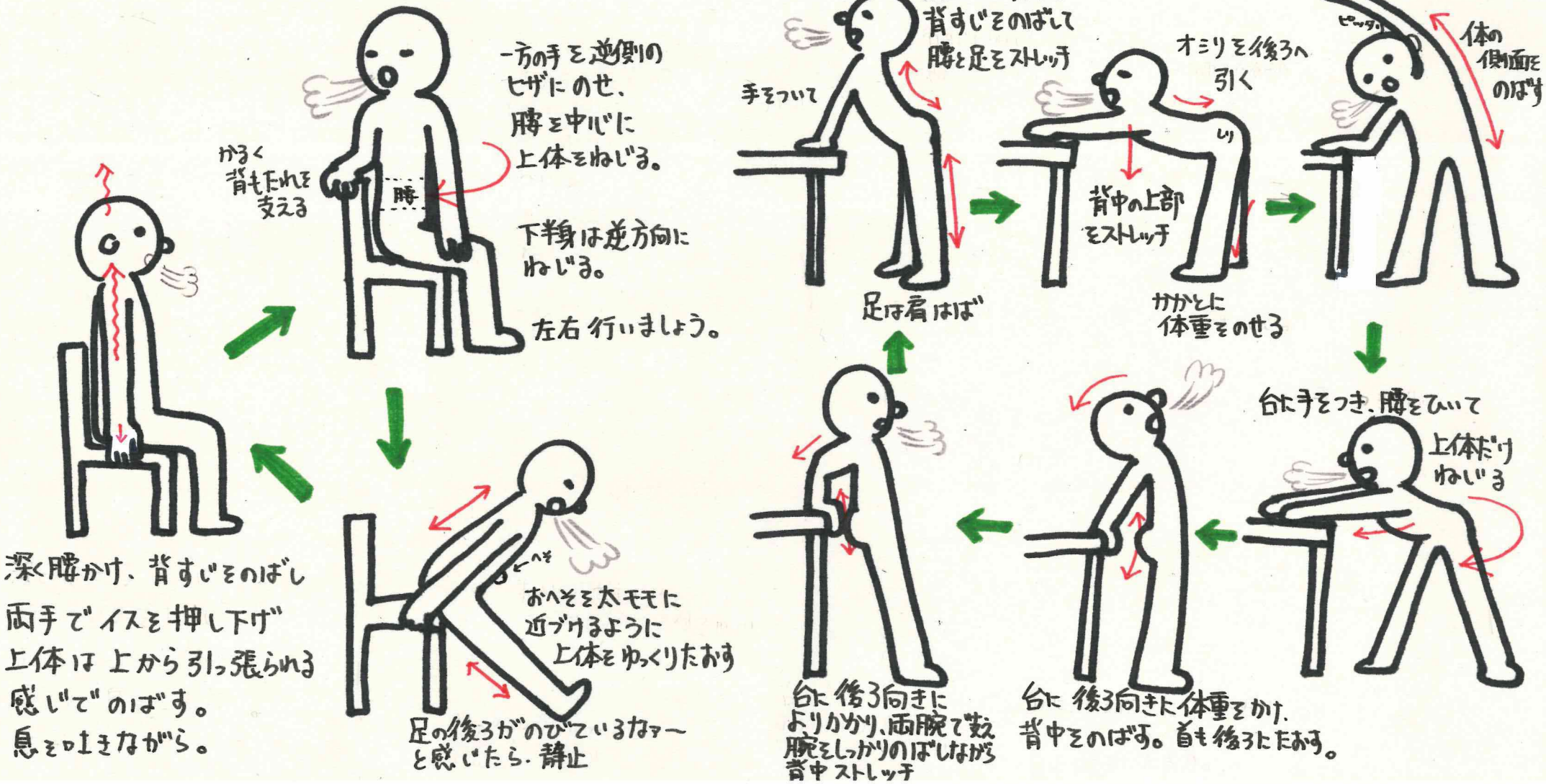
お手軽ストレッチ⑤

座って、立って、全身ストレッチ