

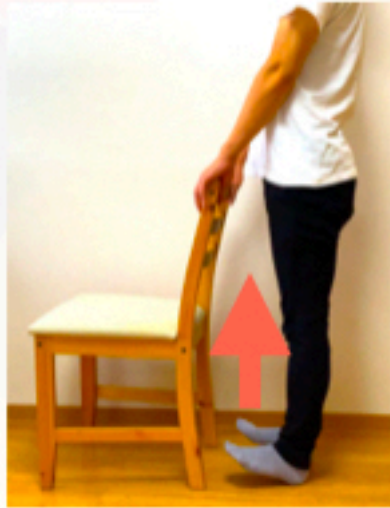
様 自主トレメニュー

●かかと上げ練習



回数： 回× セット

●つま先上げ練習



回数： 回× セット

●もも上げ練習



回数： 回× セット