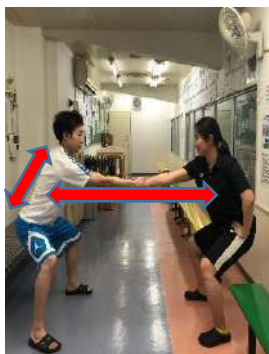


☆ペアストレッチ

1. 胸郭(きょうかく)



2. 背中



3. 前面



4. 胸前



5. 肩甲骨



6. 腿裏



7. 腿前



8. 胸郭



9. 腿裏



10. 臀部(おしり)①



11. 臀部(おしり)②

