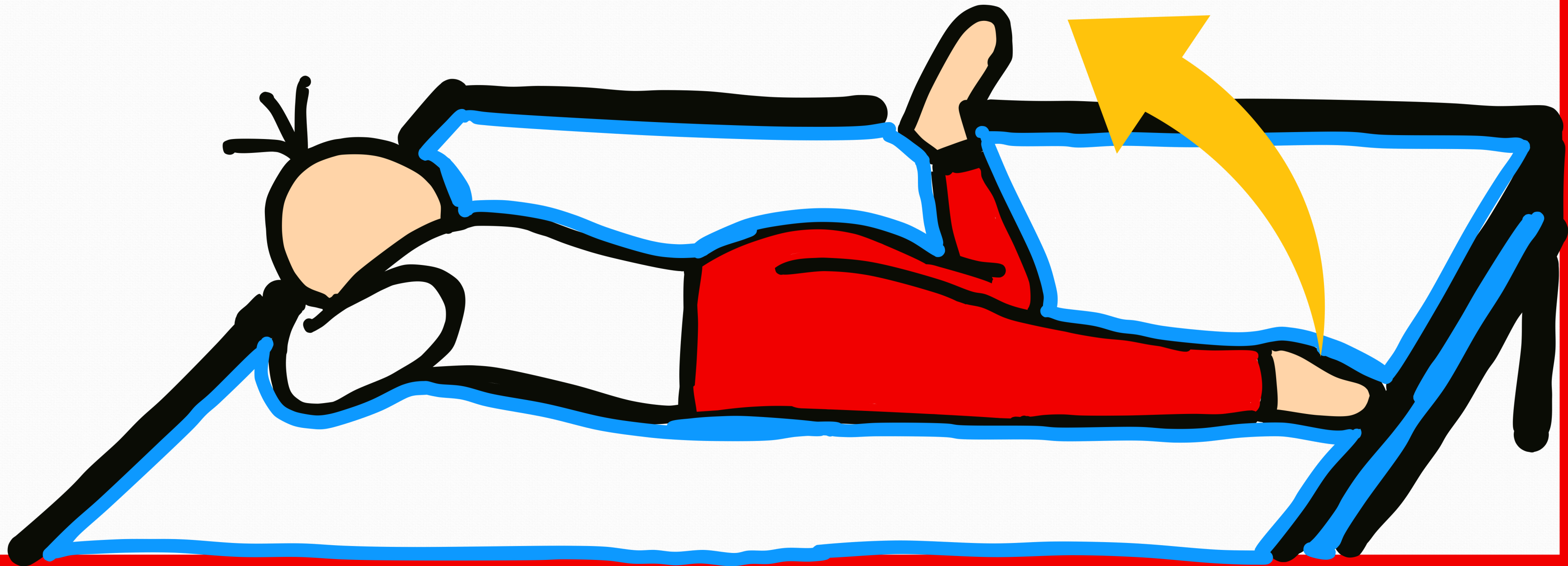


レッグカール

ひざをまげて、ゆっくり踵をお尻に近づける
背中が反らない様に



レッグカール

ひざをまげて、ゆっくり踵をお尻に近づける

背中が反らない様に

