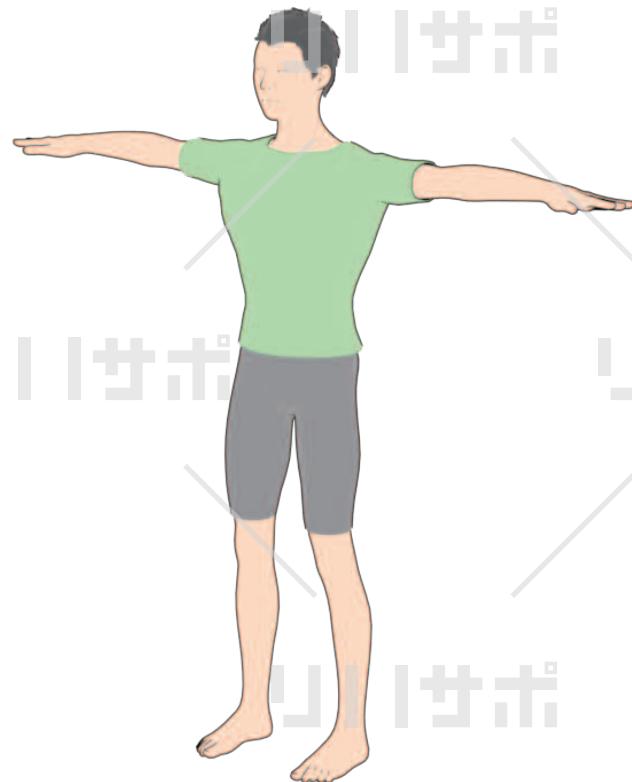




リハサボ



腕の横開き運動 (90°)

- ▶ 両腕をゆっくりと開き、ゆっくりと下ろす

リハサボ

リハサボ

リハサボ



<https://riha-sapo.com/>