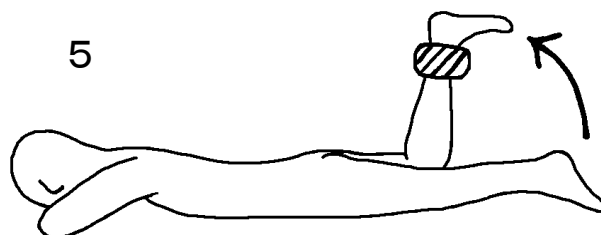
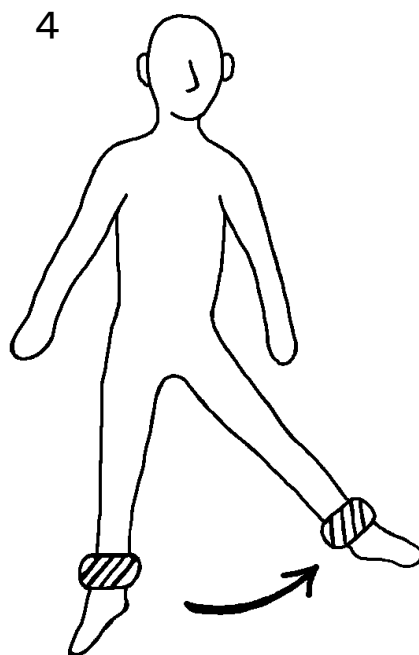
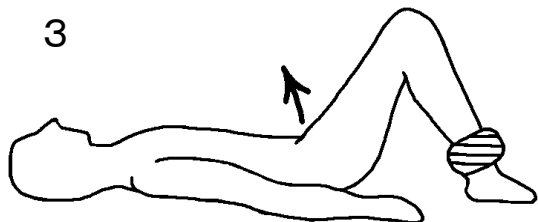
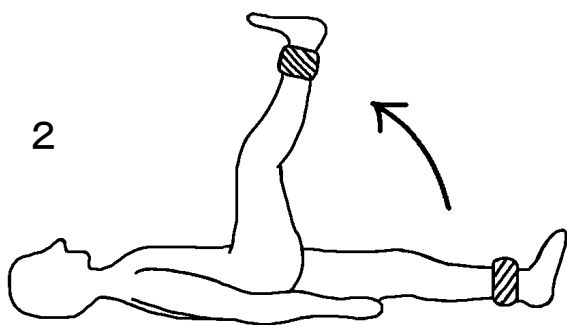
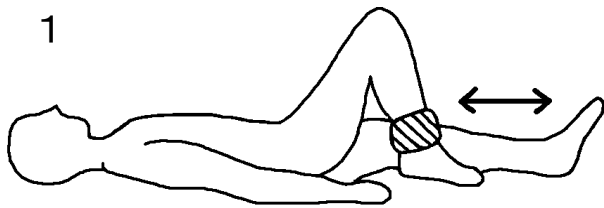
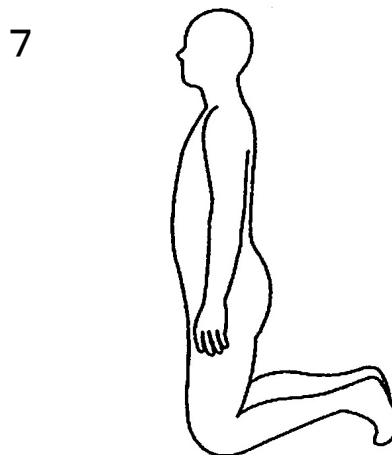
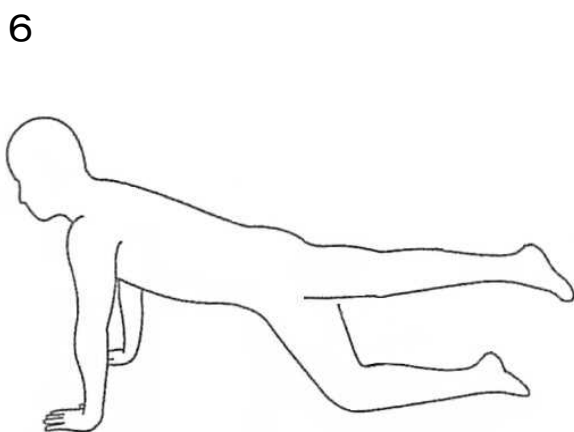


足に力をつける体操（１）

足の体操（寝ころんで）

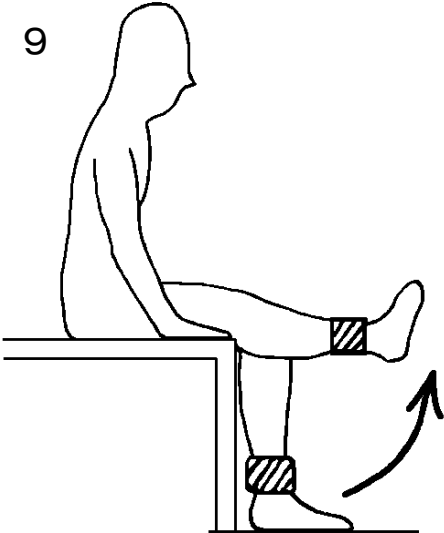
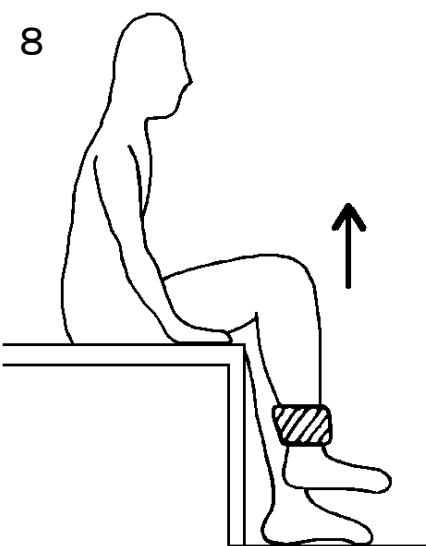


足の体操（床の上で）



足に力をつける体操（２）

足の体操（座って）



足の体操（立って）

