

アイソメトリック&カラテエクササイズWiiで骨盤Fitness

IEインスティテュート 2009年12月3日 Wii



各種50種類以上のストレッチや筋力トレで骨盤回りを鍛えたり
空手の動きでやるエクササイズがあったりする

-
- [あ行](#)
 - [Wii](#)
-