

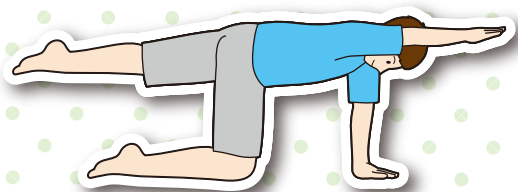


DVD
メニュー
対応! part1

秋田市



いいあんべえ 体操



もくじ

- 肩こり
スツキリ体操 01
- 腰やわらぎ体操 05
- 膝ラクラク体操 10

仲間と
あつまって
きがるに
たいりよくづくり!

健康寿命を
延ばしましょう!



氏名