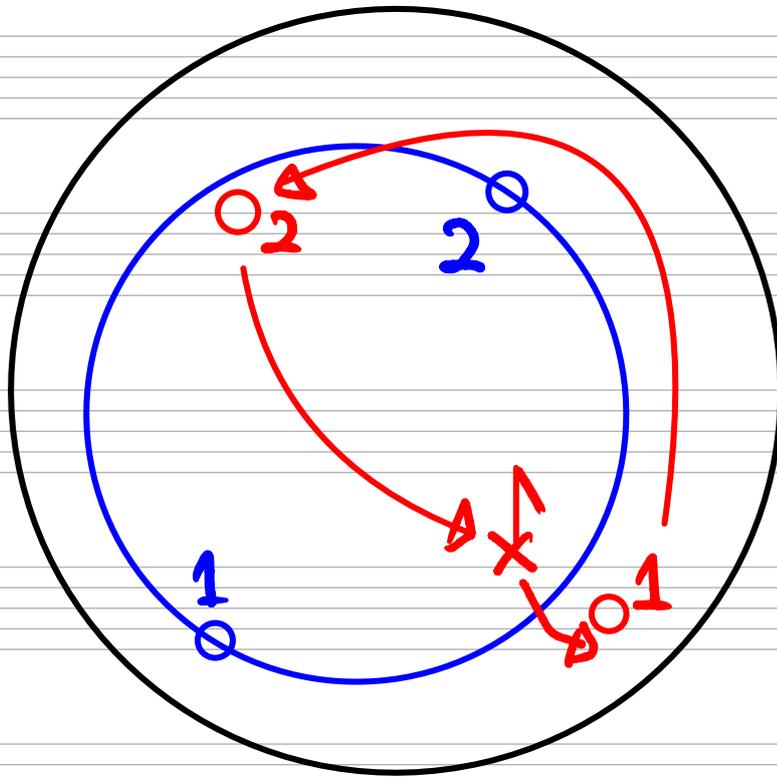


No.0 見ながら練習!!

No.1 とりあえず体で覚える~



\* 動画の説明通りに  
体を動かしていき!!

