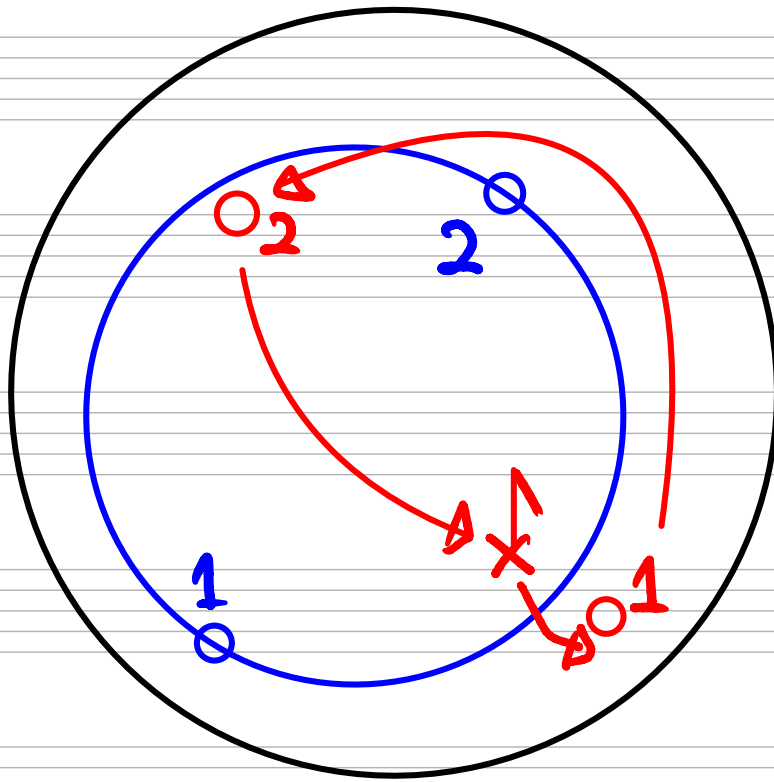


No.0 見ながら練習!!

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!!

