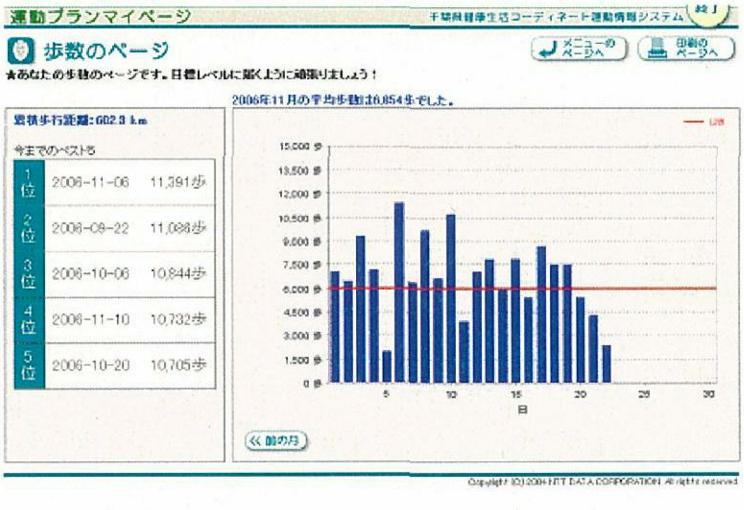
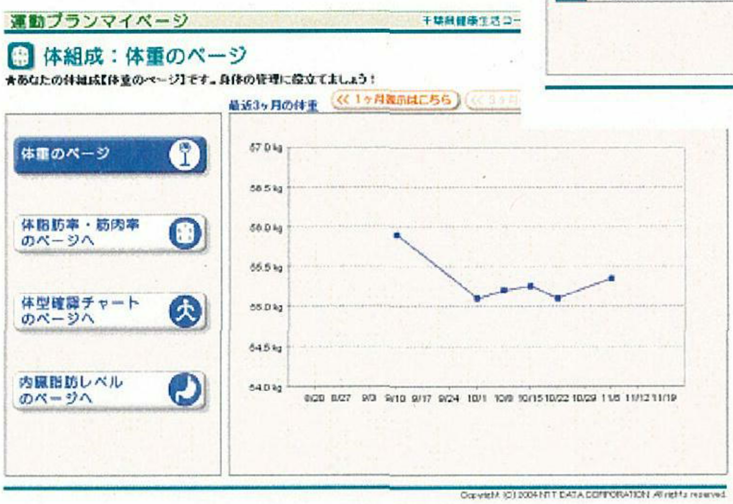
運動プラン

らくらく筋トレ＋有酸素運動

日々の身体状況・運動履歴をPCで管理