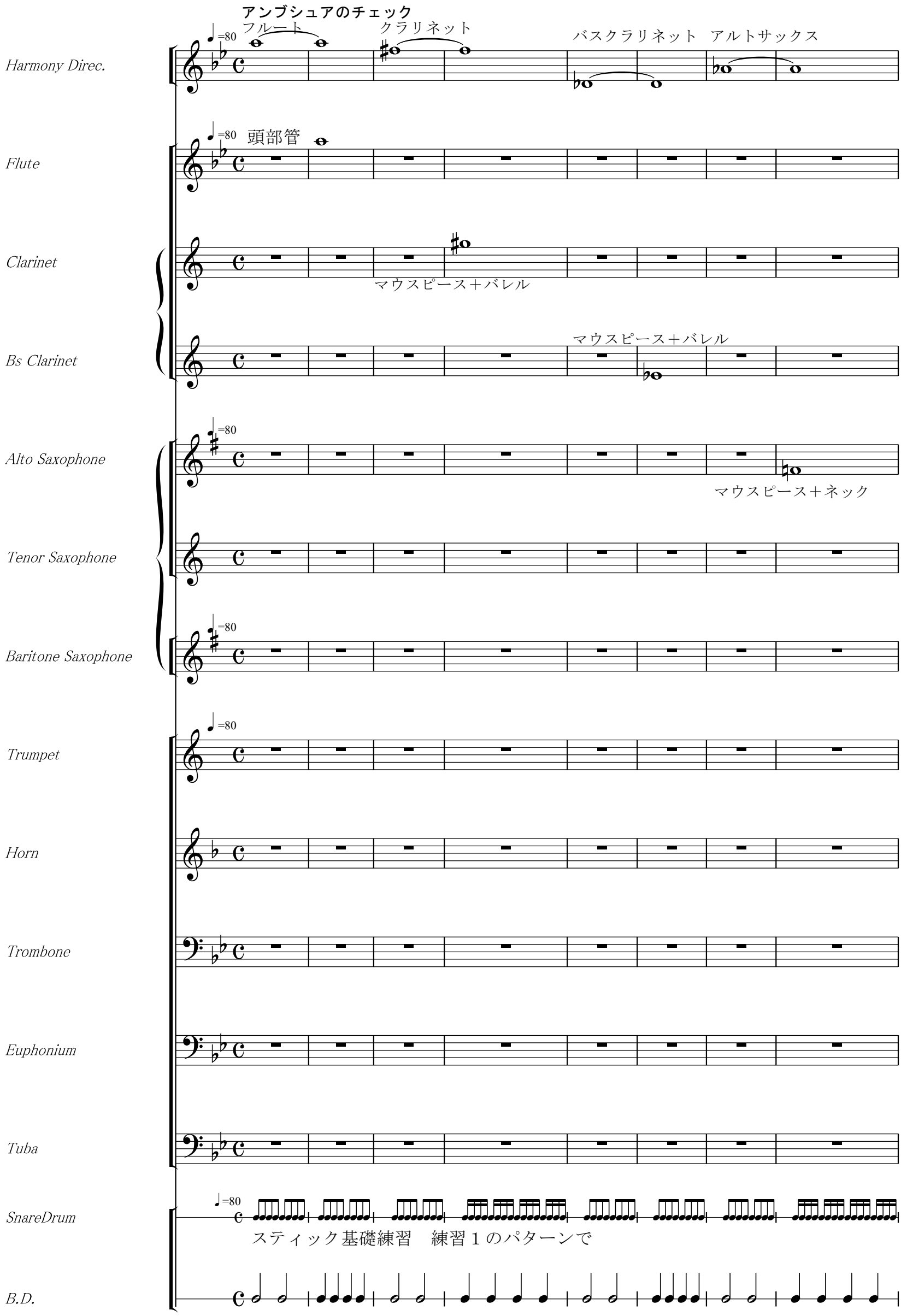
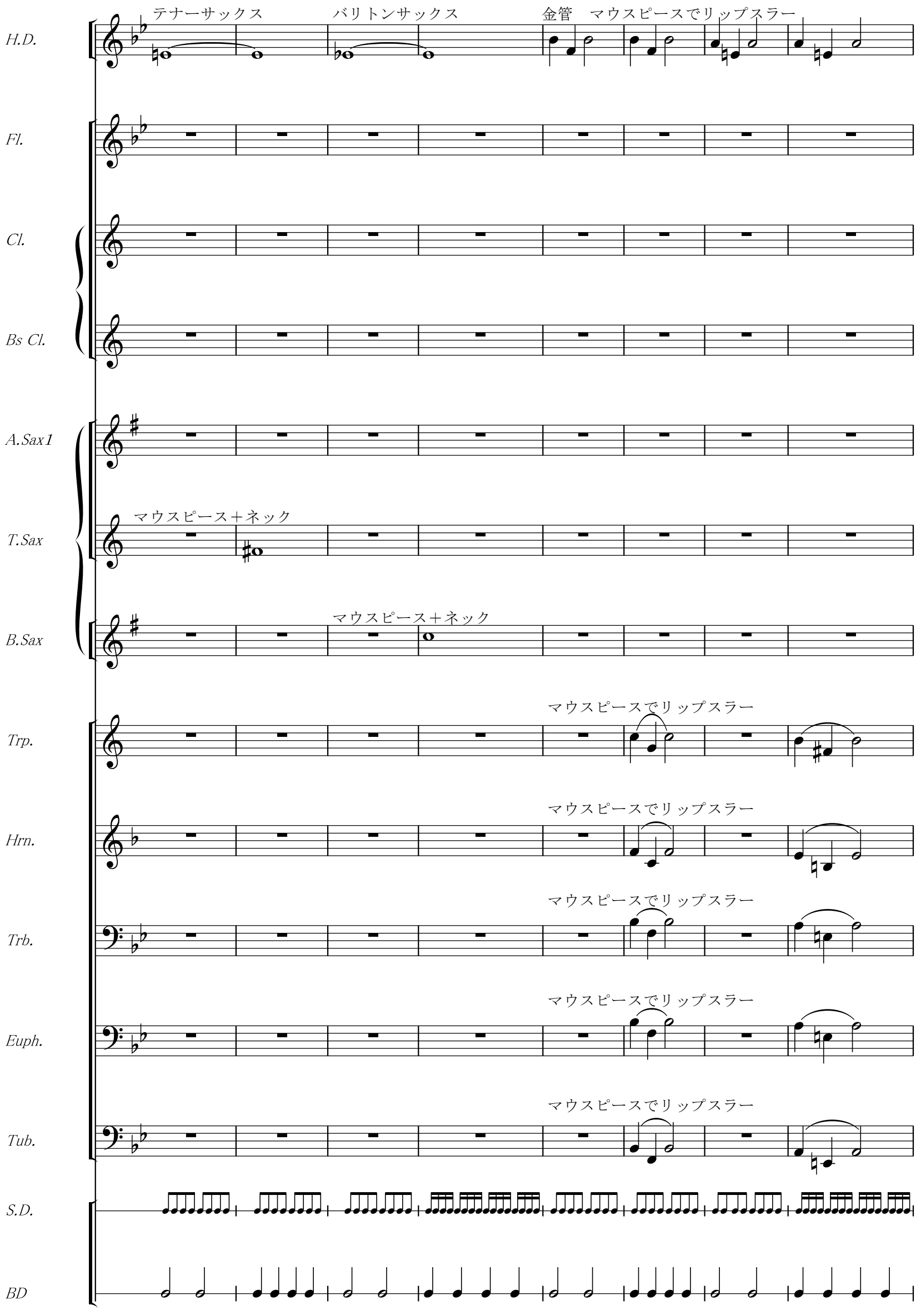
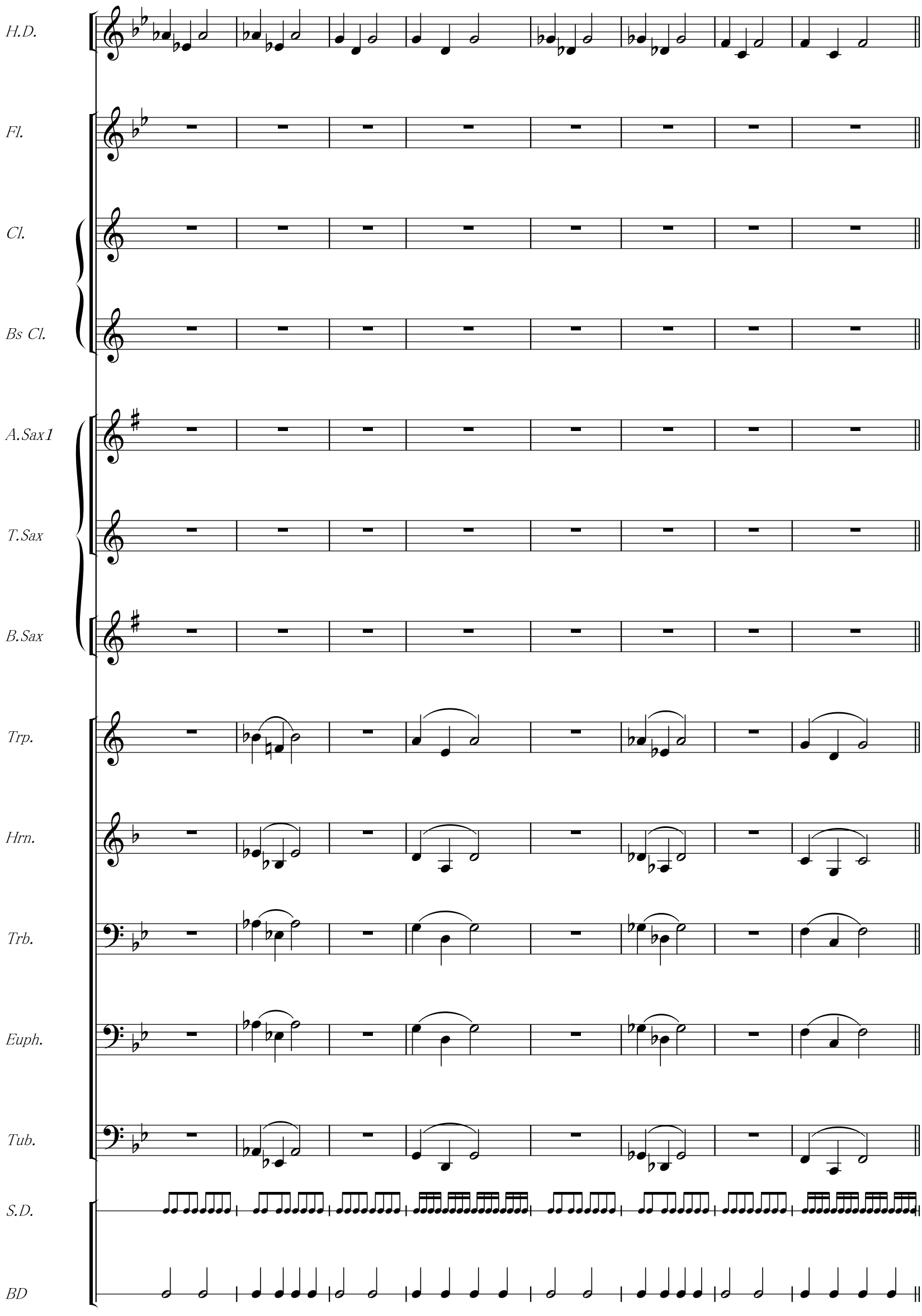
デイリートレーニング 初級編



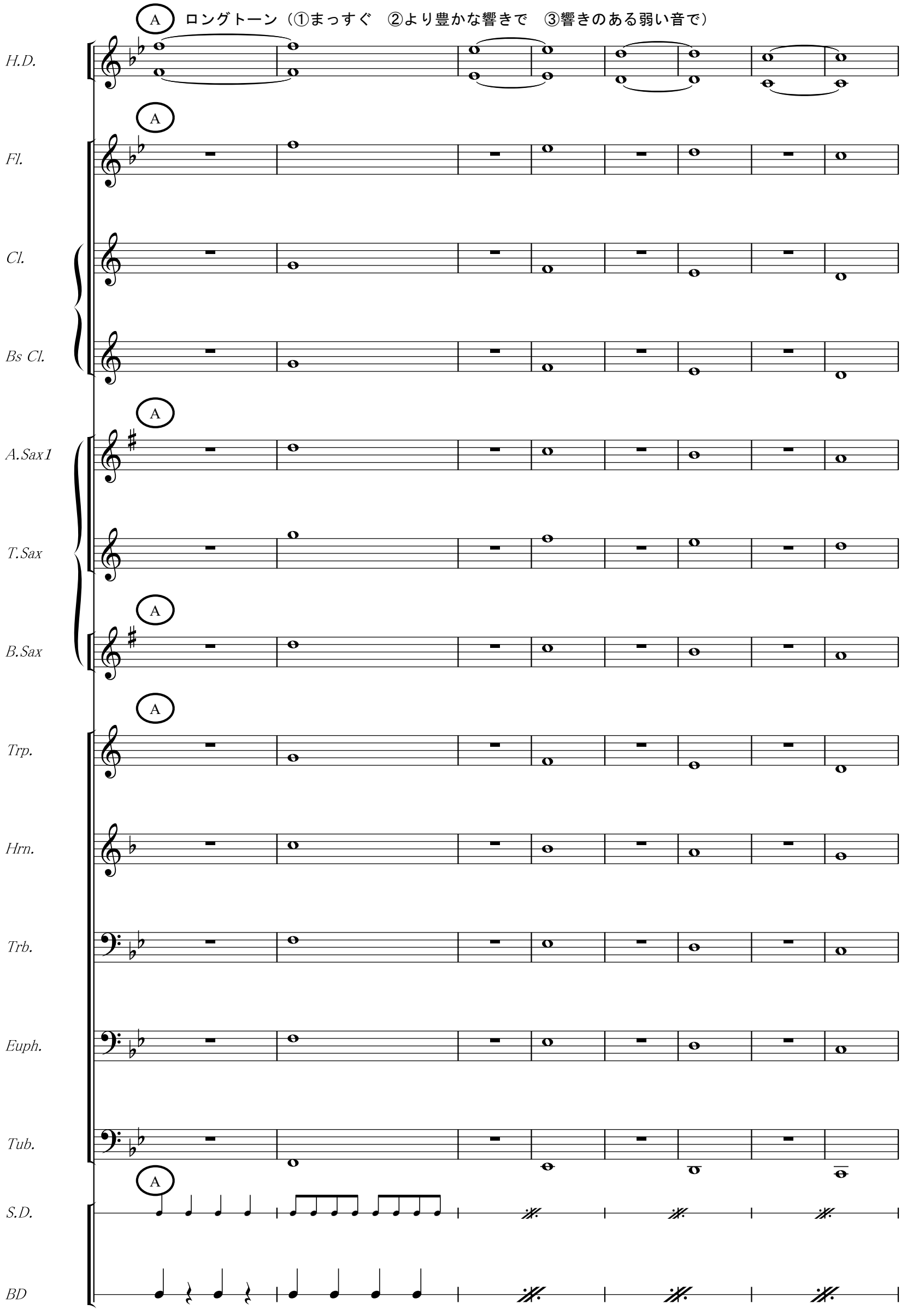
デイリートレーニング 初級編



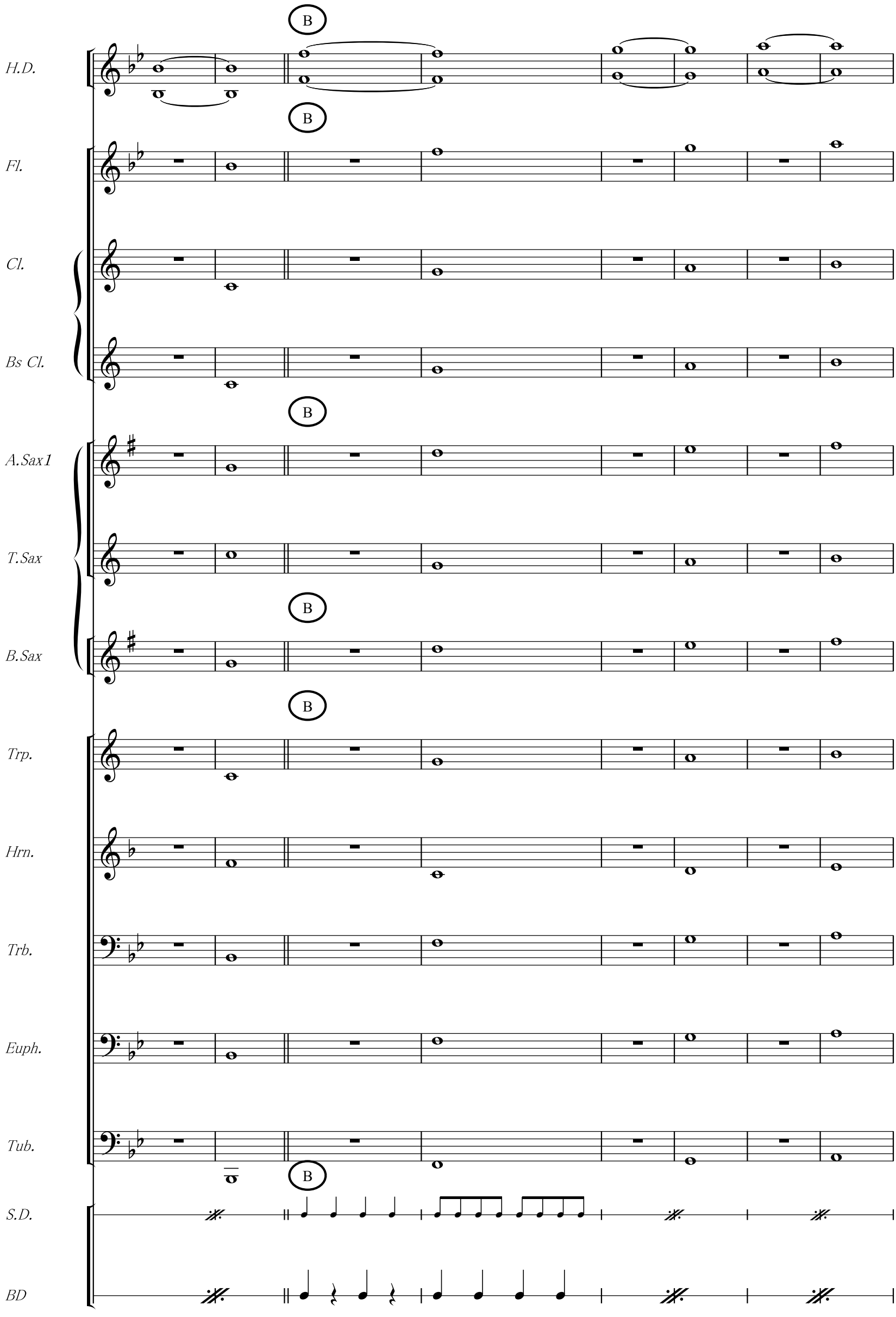
デイリートレーニング 初級編



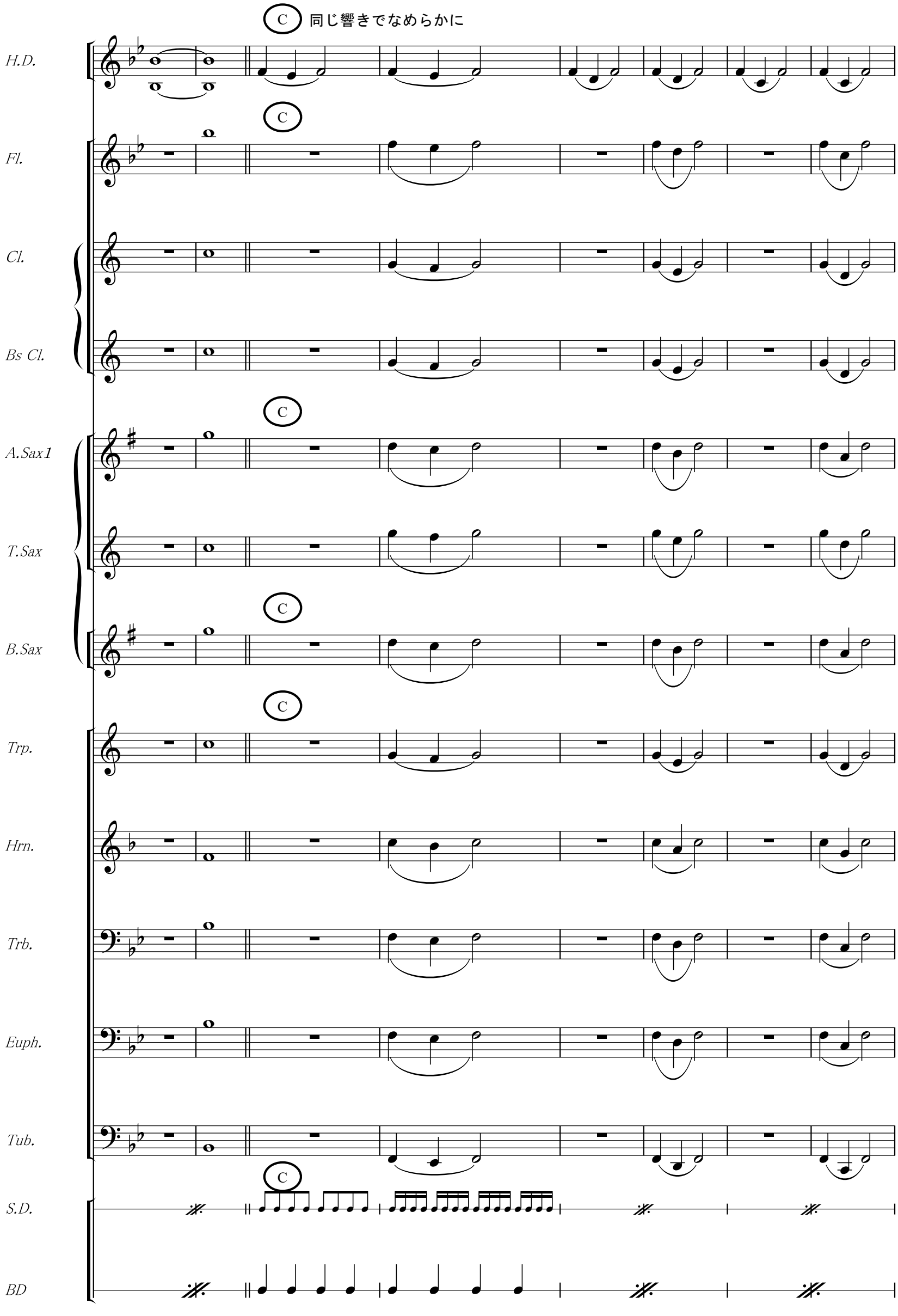
デイリートレーニング 初級編



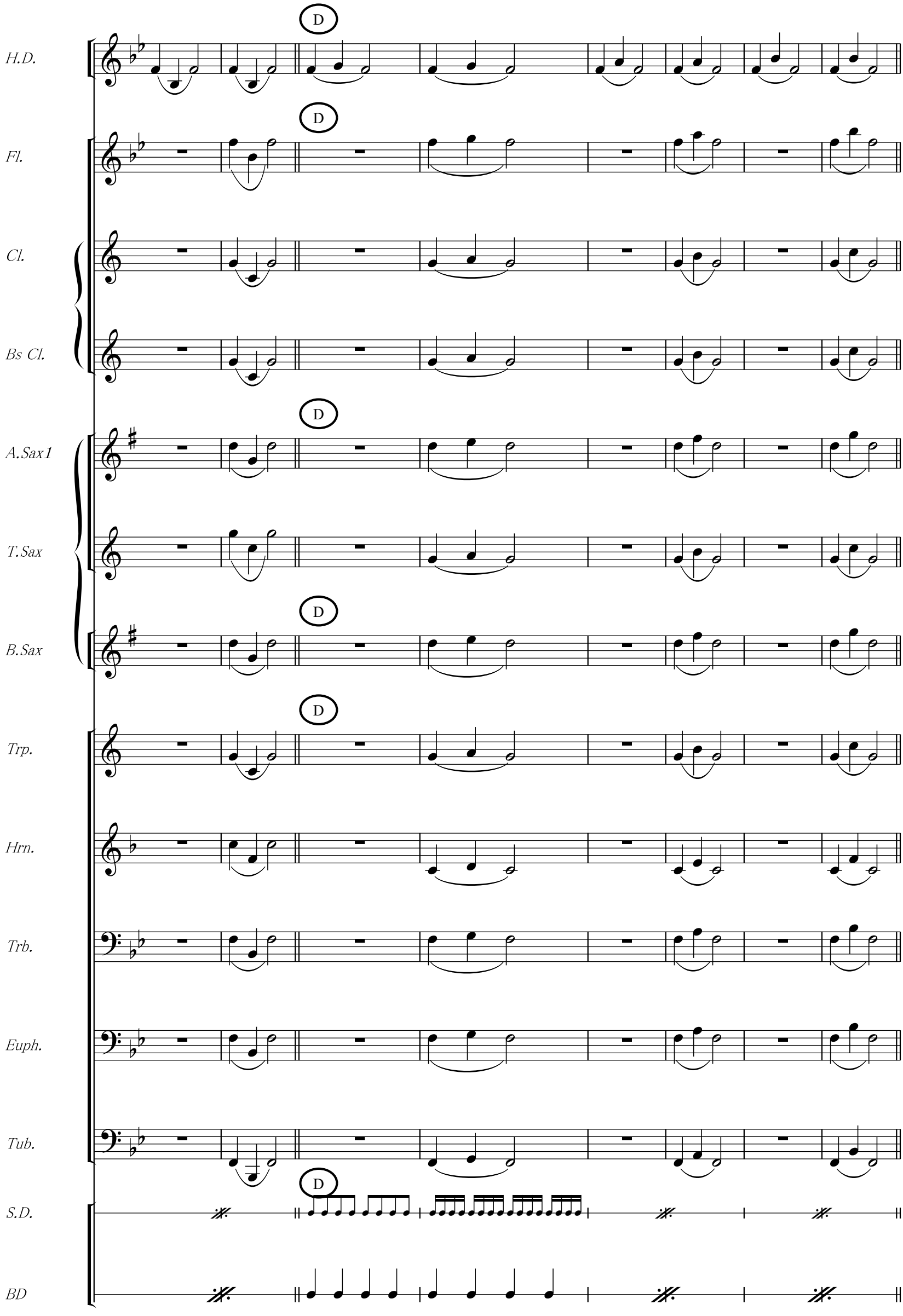
デイリートレーニング 初級編



デイリートレーニング 初級編

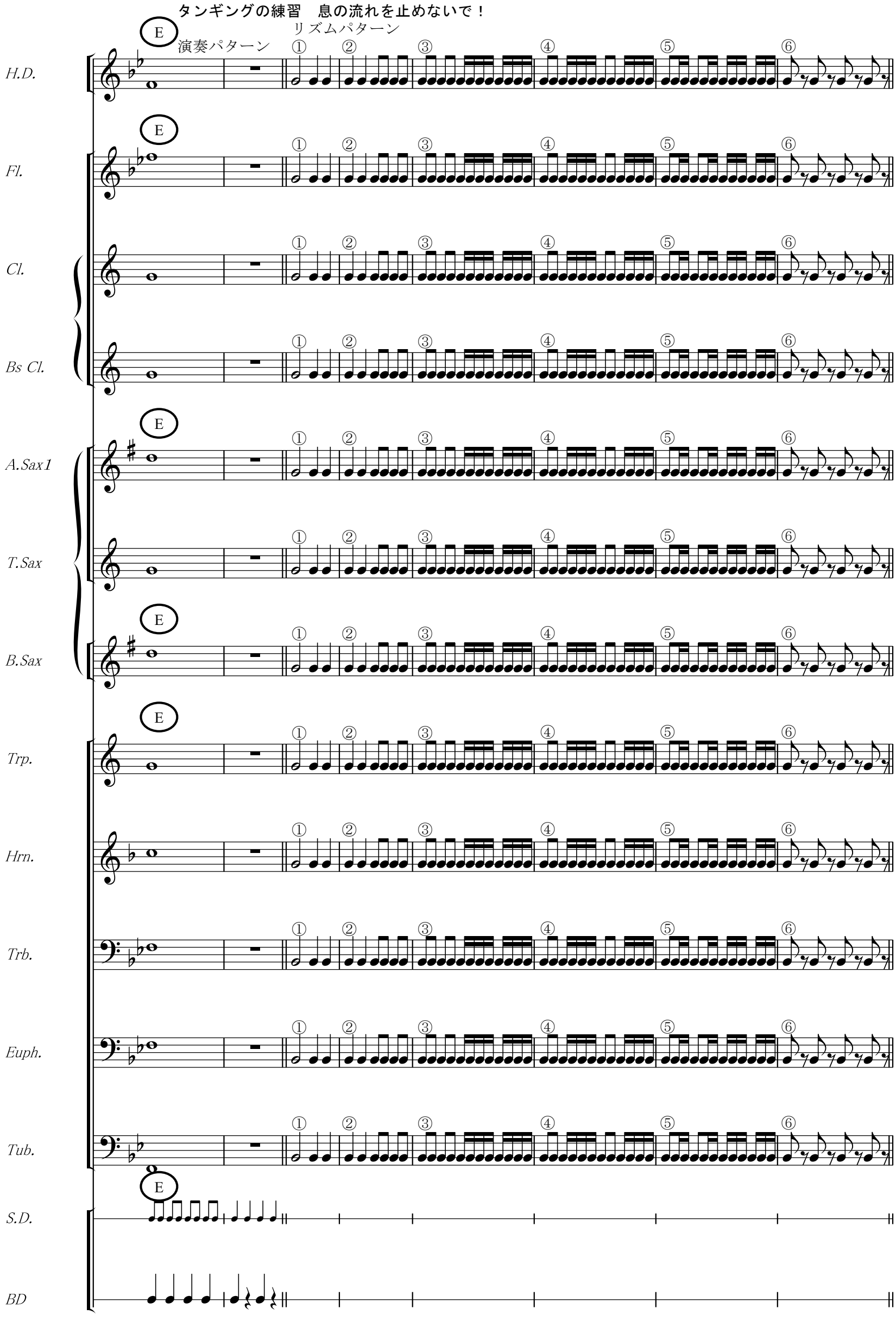
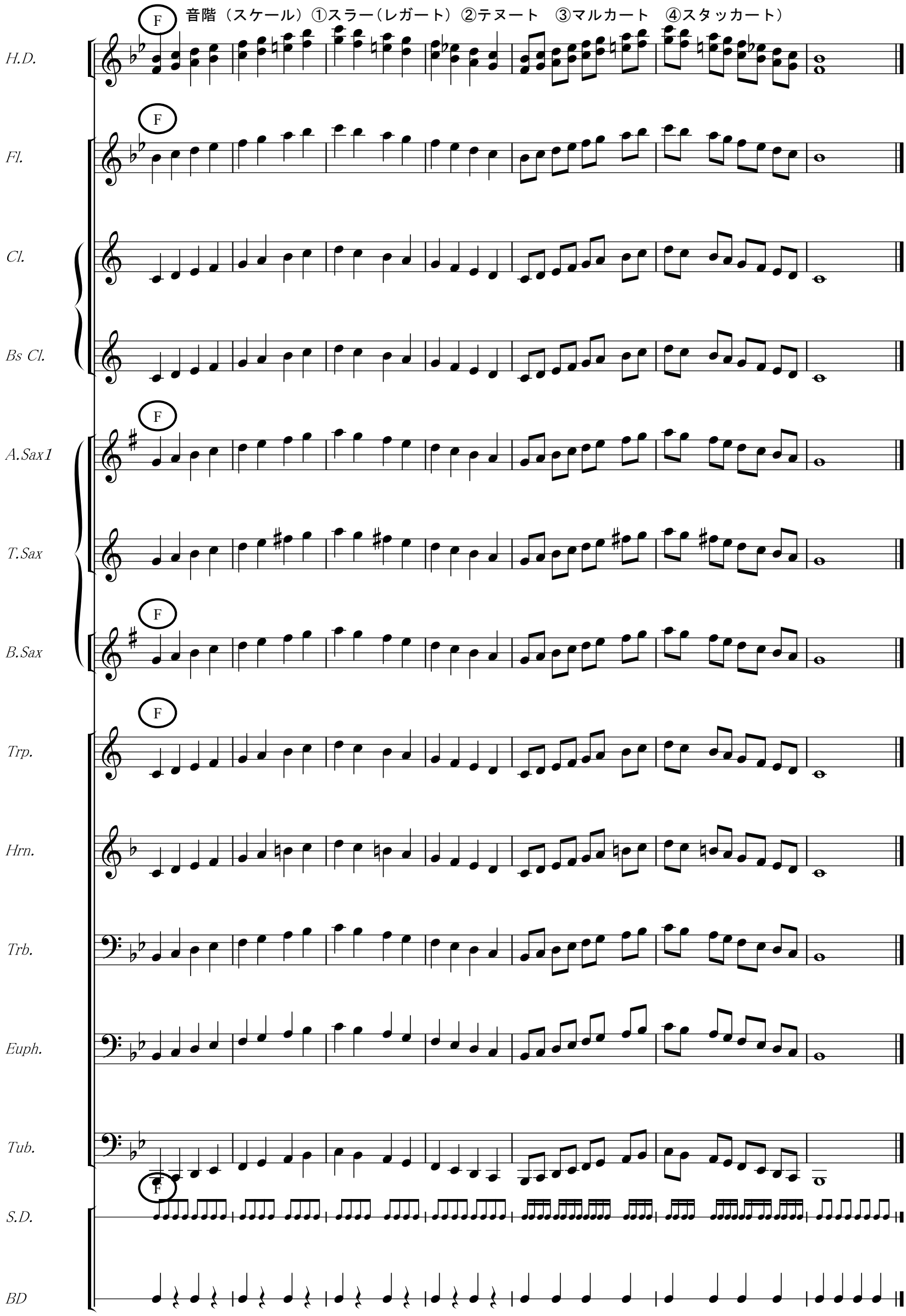


デイリートレーニング 初級編



デイリートレーニング 初級編

タンギングの練習　息の流れを止めないで！



デイリートレーニング 初級編