

M

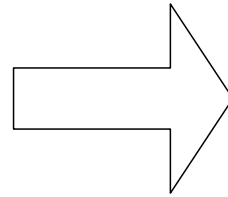
# ま心の筋肉

M

## ま心のトレーニング

- ① 発想即行動
- ② 器具の即活用
- ③ その場ですぐ願う

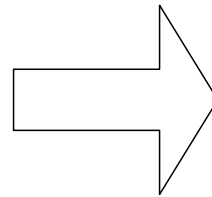
毎日実践



M

モリモリ

NO



衰える

