歩こう！段！
上がれは変わるさ
迷わず歩がろう
この一歩で 体が変わる

階段を上る＝散歩×倍
分間あたりの消費カロリー
太ももも筋肉健用中
歩こう！階段チャレンジ実施中
いつでも どこでも だれでも