この一歩で 体が変わる
太もも筋肉 使用中
歩こう！階段！
上がれば変わるさ
迷わず上がろう
2014/06/05

いつでも どこでも だれでも
階段を上る＝散歩×2.3倍
1分間あたりの消費カロリー
2014/06/05