上りきればすっきり美脚！
階段で手軽に筋トレ
この1歩が未来の健康へ
しゅうなん
歩こう階段
チャレンジ
階段は、左側です。
そうだ、階段を使おう。

10段上がると
消費カロリー
約1kcal
しゅうなんスマートライフチャレンジ
背すじを伸ばして上ろう
しゅうなんスマートライフチャレンジ