約7kcal
階段で手軽に筋トレ
この1歩が未来の健康へ
10段上がると
消費カロリー 約7kcal

たばってくれて筋りがとう
上りきれはすっきり美脚！
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。
21