



階段を上がる=散歩×**2.3**倍

7分間当たりの消費カロリー

太もも**筋**肉使用中

いつでもどこでもお家で
しゅんぱんすたーどらやろれろ ※要会員登録

歩こう!**快**段!

上がれば**変**わるさ

迷わず**上**がろう!

その一歩で体が**変**わる