



この一段

昨日の私と もう違う



この一段

心も体も 軽くなる





階段上りは
ヒップも上がる！

3 すべての人に
健康と福祉を



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



階段下りは
骨にも効く！

3 すべての人に
健康と福祉を



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに





ゆっくり上ると
負荷が上がる！

3 すべての人に
健康と福祉を



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



階段上りの
消費カロリーは
ウォーキングの2倍

3 すべての人に
健康と福祉を



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに

