

まわれ～みぎっ!!



レッツゴー階段！
階段を使おう。

まわれ〜**ひた**いっ!!

レッツゴー階段!
階段を使おう。





んっ!!?

階段を使おう。

階段利用は、平坦な道を歩くより運動強度が高く、
脂肪燃焼効果、心肺機能・基礎代謝の向上、筋肉量増加など
恩恵がたっぷり



あっ!!

孫と遊ぶ体力つけなくちゃ!!
階段を使おう。

エレベーター
来ないいなあ。



と、思ったら吉日。

階段を使おう。

階段利用は、平坦な道を歩くより運動強度が高く、
脂肪燃焼効果、心肺機能・基礎代謝の向上、筋肉量増加など
恩恵がたっぷり

か なり**健康的**なんだろうなあ

い ますぐスタート!
よ～～い**ドン!!**

だ ダダダダダダダダッ!!

ん ～～ん!! **一等賞!!**

昨日の自分より
今日の自分うなあ



卒業

く新たな出会い階段く

いつも行きたい階に連れて行ってくれた

エレベーター！

重たい荷物も一緒に運んでくれた

エレベーター！

今日一日は、階段を利用します！

また逢う日まで

今日は

階段利用記念日。



消費カロリーがウォーキングの

約 2 倍



階段利用は、平坦な道を歩くより運動強度が高く、
脂肪燃焼効果、心肺機能・基礎代謝の向上、筋肉量増加など
恩恵がたっぷり