

# 階段

運動のチャンスを見逃すな!

# っていいね!

会社で

買い物の  
とき

駅でも



## 体にプラス+の3つの理由

- 1 足腰の筋肉をきたえて 体のラインスッキリ
- 2 心肺機能アップ 動悸・息切れにさようなら
- 3 階段があれば どこでもできる しかもタダ!