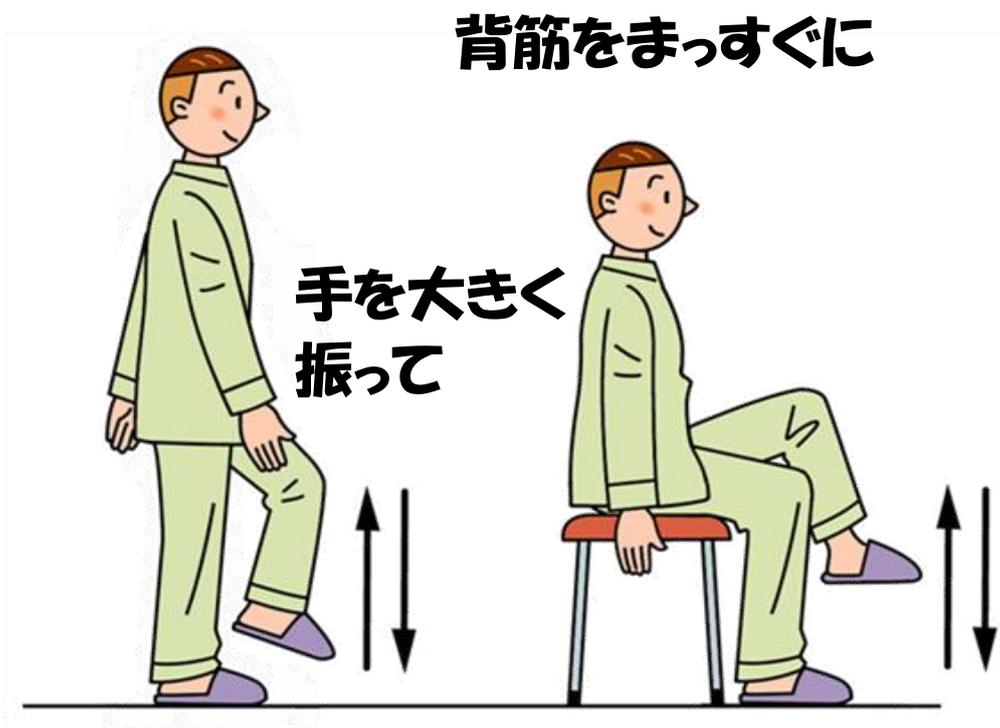


さむい冬、外での運動はなかなか気が進まない
のではないのでしょうか？

そこで、室内でできる効果的な**足踏み運動**をおすすめします。



立った(座った)姿勢で、**5分間**足踏みします。
1日 3~4回行いましょう。

