

生活のワンポイント トレーニング

日々の生活
ちょっとだけ意識することで、
脳も体も元気！



◎一歩を大きく

意識して一歩を大きくすることで、筋肉の働きがUP



◎ながら運動

歯磨きをしながらスクワットや踵あげなどを行うことで、筋トレを習慣化