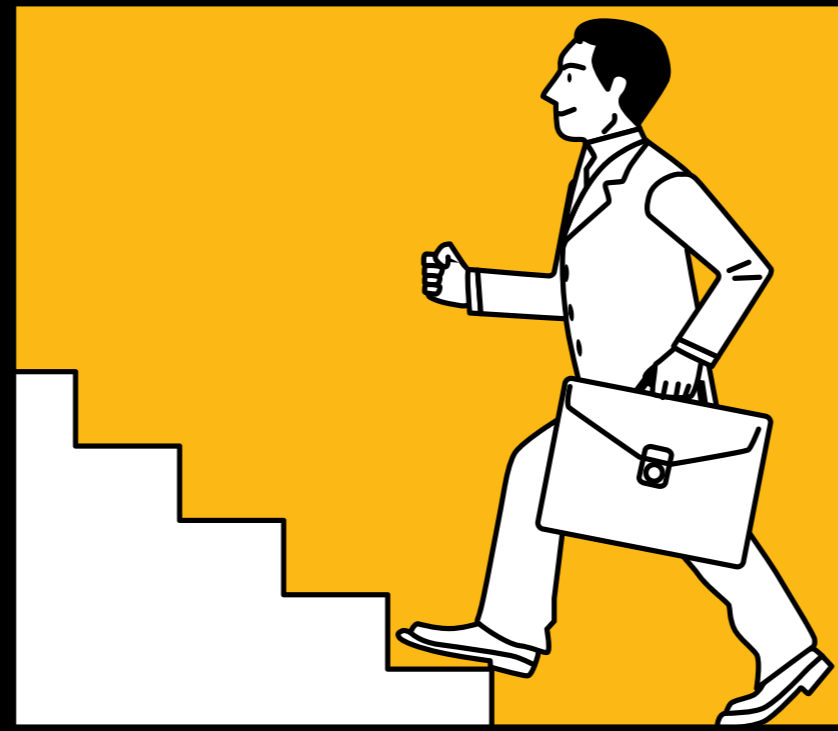


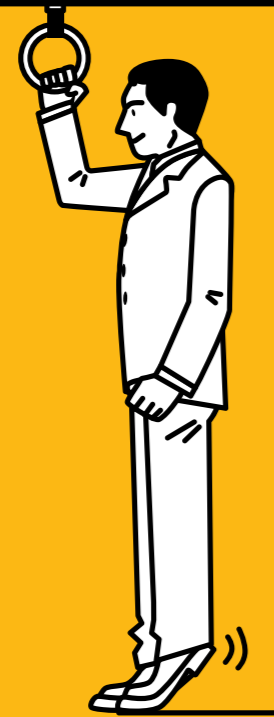
メールしながら
片足立ち



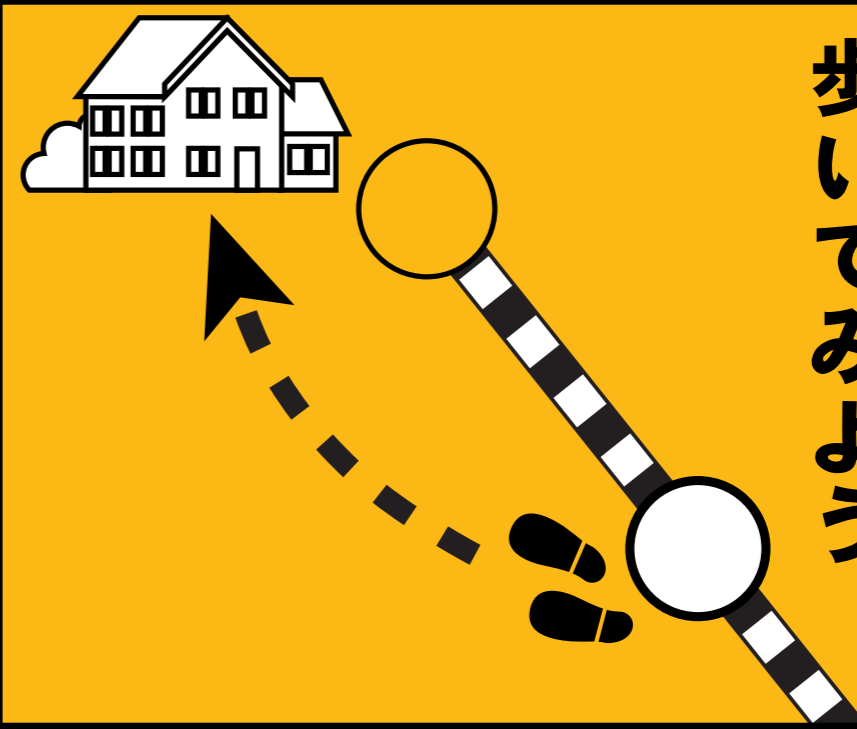
階段のぼり



つり革で
つま先立ち



一駅前で降りて
歩いてみよう



職場の椅子は
バランスボール



つかまりながら
バックキック



ゼロ円ジム

今すぐ始められる健康法

通勤時間とオフィスが、無料のトレーニング・ジムに早変わり。工夫しだいで、いつでも、どこでも手軽にできます。