



運動

コース

意識一つで、  
すべてが運動になる。

# 運動をすると ビッグなおまけが!



point!

## おまけ ①



### 元気になれる!!

- 脳の活性化
- 足腰の筋力アップ
- 風邪予防
- 血圧・血糖値を下げる



## おまけ ②



### 若くなれる!!

- 美容効果
- 骨粗しょう症予防



## おまけ ③



### 笑顔になれる!!

- ストレス解消
- 不眠解消



そして、もっとビッグなおまけ...

生活習慣病予防と  
改善に繋がる!

