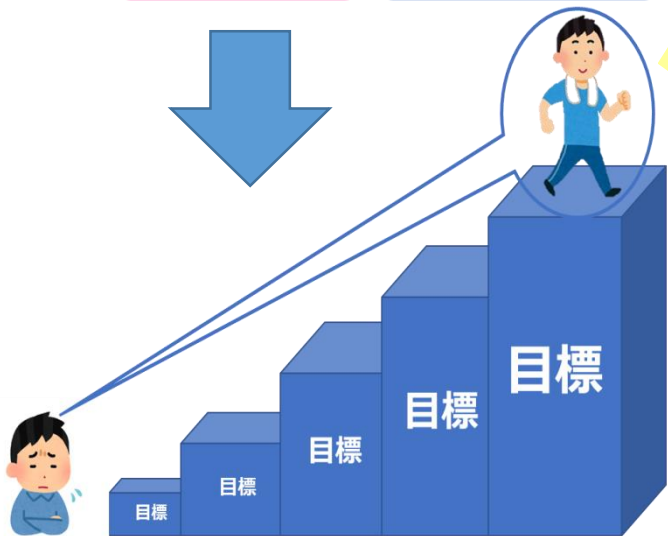


# 現実可能な小さな目標から 運動の習慣を！



効力予測  
(できるか)

結果予測  
(どうなるか)



ステップバイステップ法  
(成功体験を積み重ねる！)

家の中でもできる！



足踏み運動

20回×3セット



ツイスト運動

20回×3セット



ボクササイズ

50回×3セット