

突然ですが問題です

❗ひとつだけやるならどっち?

20~30分
くらいなら
歩けるかな

A

最寄り駅より
ひとつ遠い
駅から歩く

あえて負荷の
かかる動きを
チョイス☆

B

駅では必ず
階段を使う