

アクティブに暮らそう！

# 女性のための 短時間でできる効果的な運動



本来はスポーツトレーニング用に開発された「タバタ式トレーニング」を健康づくり用にアレンジ。自分の体力に合わせ、息がはずむくらい強めに行いましょう。20秒の運動を自分でアレンジして楽しんでOK!