1 階からの消費カロリー

0.5Kcal

釧路市
—City of Kushiro—

一歩で健康、
一歩で防災

健康推進課

1 階からの消費カロリー

1.0Kcal

釧路市
—City of Kushiro—

ザンギへの道
まずはここから

健康推進課

1 階からの消費カロリー

釧路市
—City of Kushiro—

1.5Kcal

階段は、自分を鍛える０円ジム

健康推進課

1 階からの消費カロリー

釧路市
—City of Kushiro—

2.0Kcal

リズム良く！脂肪燃焼中

健康推進課

釧路市
—City of Kushiro—

1階からの消費カロリー

2.5Kcal

自分の足が最高の防災

健康推進課

釧路市
—City of Kushiro—

1階からの消費カロリー

3.0Kcal

迷わず上へ、一段ずつ

健康推進課

1 階からの消費カロリー

釧路市
—City of Kushiro—

3.5Kcal

目指そう！
サンマ1匹分

健康推進課

1 階からの消費カロリー

釧路市
—City of Kushiro—

4.0Kcal

コツコツ積んで、
筋肉貯金

健康推進課

1階からの消費カロリー

釧路市
—City of Kushiro—

4.5Kcal

血流アップで
思考もアップ！

健康推進課

1階からの消費カロリー

釧路市
—City of Kushiro—

5.0Kcal

鍛えて損なし
おしりの筋肉

健康推進課

釧路市
—City of Kushiro—

1階からの消費カロリー

5.5Kcal

止まらない足が
命を救う

健康推進課

釧路市
—City of Kushiro—

1階からの消費カロリー

6.0Kcal

健康も備えも
毎日の積み重ね

健康推進課

釧路市
—City of Kushiro—

1階からの消費カロリー

6.5Kcal

炉端のように燃やせ脂肪！

健康推進課

釧路市
—City of Kushiro—

1階からの消費カロリー

7.0Kcal

鍛えた分だけ、いざに強い

健康推進課

1階からの消費カロリー

7.5Kcal

誰かの助けになれる力を

釧路市
—City of Kushiro—

健康推進課

1階からの消費カロリー

8.0Kcal

疲れに負けない体づくり

釧路市
—City of Kushiro—

健康推進課

1 階からの消費カロリー

8.5Kcal

スパカツへの道、進行中！

釧路市
—City of Kushiro—

健康推進課

1 階からの消費カロリー

9.0Kcal

体力があれば心も強くなれる！

釧路市
—City of Kushiro—

健康推進課

1 階からの消費カロリー

釧路市
—City of Kushiro—

9.5Kcal

すばらしい景色へ、あと少し！

健康推進課

1 階からの消費カロリー

釧路市
—City of Kushiro—

10.0Kcal

100 段達成！強くて健康な自分へ

健康推進課