

Kametter528



スタッフおすすめの運動は？

川崎のおすすめは
ラジオ体操！

UV 対
KAWASAKI

今年の夏は負けない！



きっかけは
テレビ番組。
「これなら私にも
できる！」と
始めました。



ラジオ体操は、
場所を選ばず
道具もいらない
手軽な運動！



第一・第二を
合わせても
約8分。
短時間で全身を
動かします。



朝はシャキッと、
昼はスッキリ、
夜はホッと
リラックス。



頑張りたい日も、
疲れた日も、
心と体を
リセット！



まずは第一からでも
OK♪
川崎のおすすめは
第二です！



日焼けしたくない！
今年こそ
負けないぞー！



Let's
ラジオ体操！