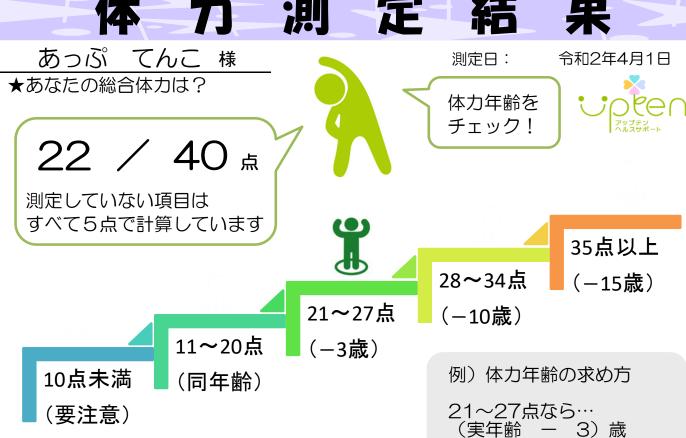
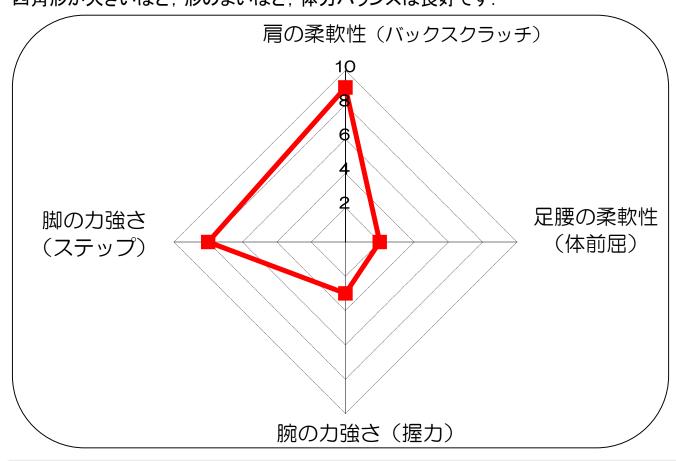
アップテンエクササイズ 体力 測定 結果



★あなたの体力バランスは? 四角形が大きいほど、形のよいほど、体力バランスは良好です。



日常生活行動を改善することで、さらなる「若返り」を目指すことができます。 そのためには、運動の習慣化や食生活の改善が必要です。