

STAY HOME

座ったままでも できる！



ご自宅でテレワークをしているビジネスマン、学校に行けず自習やオンライン学習をしている学生さん、デイケアに行けない方、ネット通販でポチっとしている方、今これをご覧のあなた！座って気軽にできる体操をしてみませんか？

