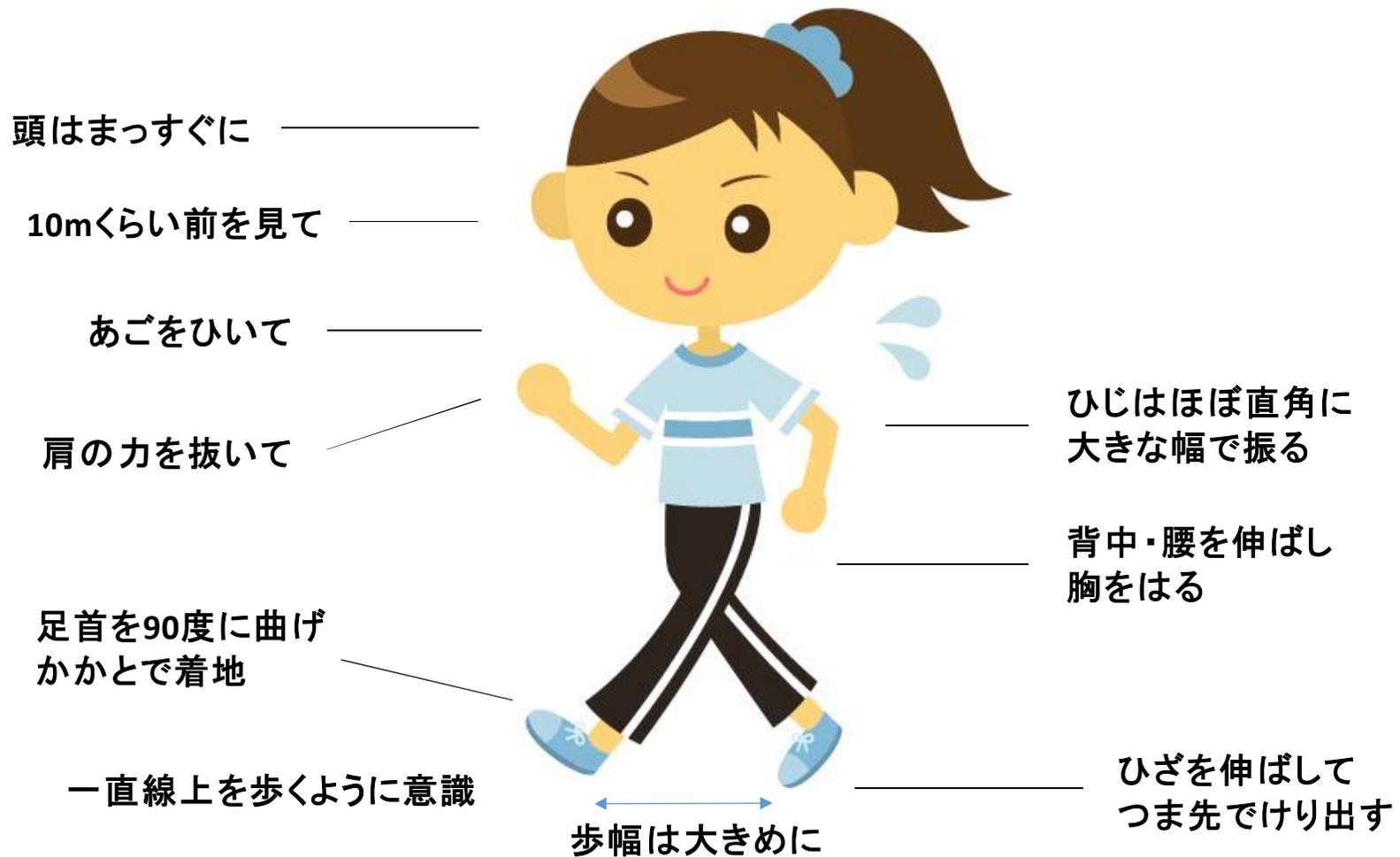


＊ ウォーキングのポイント



★ ウォーキング開始前の準備運動と終了時の整理運動とこまめな水分補給や紫外線対策を忘れずに・・・