

歩こう会@YOWA

休憩中に外を歩いて、気晴らししませんか？



★歩くだけでイイことがある!★

- その1 **ダイエット・シェイプアップ**効果
- その2 生活習慣病、骨粗鬆症などの**疾病予防**効果
- その3 **ストレス解消・リラックス**効果
- その4 ドリンクやお肉などの**景品と交換**できる

Coke ON

1週間の目標歩数設定
(5000~10000歩)

目標5000歩の場合
10分を週5回

→ 1週間で
1ポイント

→ 15ポイントで
ドリンク1本Get!



アプリをダウンロードして景品をGet!

いしかわ
スポーツマナーズ

100歩で
1ポイント

15000ポイント
能登牛1kg
5名



10000ポイント
ルビーロマン
10名



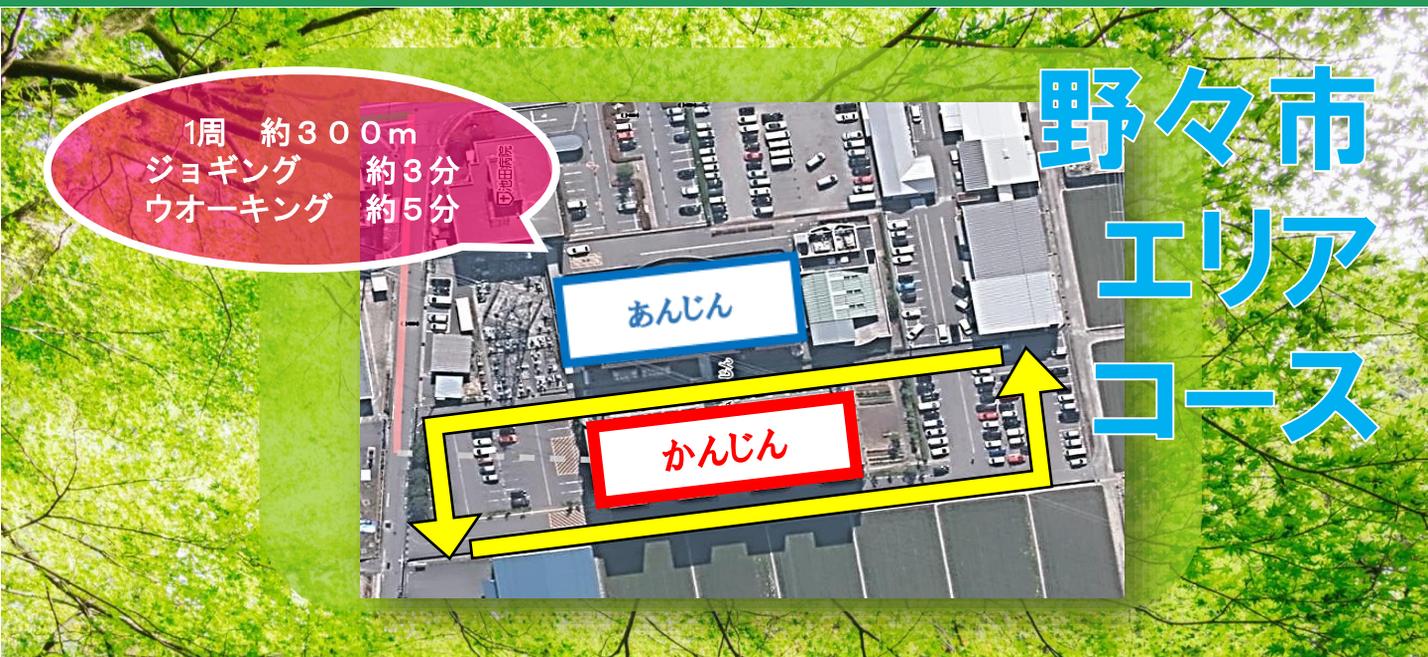
ウォーキング10分で

歩数**1,000歩**

消費**33Kcal**

歩こう会@YOWA

休憩中に外を歩いて、気晴らししませんか？



★歩くだけでいいことがある!★

- その1 **ダイエット・シェイプアップ**効果
- その2 生活習慣病、骨粗鬆症などの**疾病予防**効果
- その3 **ストレス解消・リラックス**効果
- その4 ドリンクやお肉などの**景品と交換**できる

Coke ON

1週間の目標歩数設定
(5000~10000歩)

目標5000歩の場合
10分を週5回

→ 1週間で
1ポイント

→ 15ポイントで
ドリンク1本Get!



アプリをダウンロードして景品をGet!

いしかわ
スポーツマナーズ

100歩で
1ポイント

15000ポイント
能登牛1kg
5名

10000ポイント
ルビーロマン
10名



ウォーキング10分で

歩数**1,000歩**

消費**33Kcal**

歩こう会@YOWA

休憩中に外を歩いて、気晴らししませんか？



★歩くだけでいいことがある!★

- その1 **ダイエット・シェイプアップ**効果
- その2 生活習慣病、骨粗鬆症などの**疾病予防**効果
- その3 **ストレス解消・リラックス**効果
- その4 ドリンクやお肉などの**景品と交換**できる

Coke ON

1週間の目標歩数設定
(5000~10000歩)

目標5000歩の場合
10分を週5回

→ 1週間で
1ポイント

→ 15ポイントで
ドリンク1本Get!



アプリをダウンロードして景品をGet!

いしかわ
スポーツマナーズ

100歩で
1ポイント

15000ポイント
能登牛1kg
5名

10000ポイント
ルビーロマン
10名



ウォーキング10分で

歩数**1,000歩**

消費**33Kcal**

歩こう会@YOWA

休憩中に外を歩いて、気晴らししませんか？



★歩くだけでいいことがある!★

- その1 **ダイエット・シェイプアップ**効果
- その2 生活習慣病、骨粗鬆症などの**疾病予防**効果
- その3 **ストレス解消・リラックス**効果
- その4 ドリンクやお肉などの**景品と交換**できる

Coke ON

1週間の目標歩数設定
(5000~10000歩)

目標5000歩の場合
10分を週5回

→ 1週間で
1ポイント

→ 15ポイントで
ドリンク1本Get!



アプリをダウンロードして景品をGet!

いしかわ
スポーツマラージ

100歩で
1ポイント

15000ポイント
能登牛1kg
5名

10000ポイント
ルビーロマン
10名



ウォーキング10分で

歩数**1,000歩**

消費**33Kcal**

歩こう会@YOWA

休憩中に外を歩いて、気晴らししませんか？



★歩くだけでイイことがある!★

- その1 **ダイエット・シェイプアップ**効果
- その2 生活習慣病、骨粗鬆症などの**疾病予防**効果
- その3 **ストレス解消・リラックス**効果
- その4 ドリンクやお肉などの**景品と交換**できる

Coke ON

1週間の目標歩数設定
(5000~10000歩)

目標5000歩の場合
10分を週5回

→ 1週間で
1ポイント

→ 15ポイントで
ドリンク1本Get!



アプリをダウンロードして景品をGet!

いしかわ
スポーツマラージ

100歩で
1ポイント

15000ポイント
能登牛1kg
5名

10000ポイント
ルビーロマン
10名



ウォーキング10分で

歩数**1,000歩**

消費**33Kcal**