



• 水瓶、彈力帶簡易器材多變化

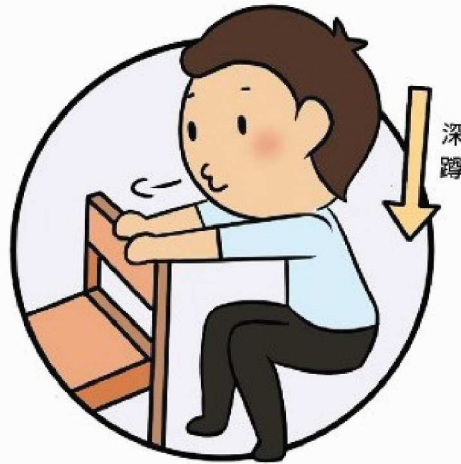
居家運動 新模式



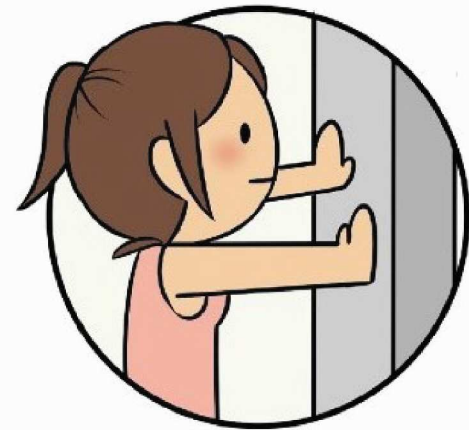
• 親子互動、代間運動、全齡健康樂趣多



• 核心穩定、瑜珈、徒手訓練效果好



• 居家運動效率高、不論風雨皆可動



• 毛巾、椅子、門框、牆壁皆是好設備



居家運動新模式
健康動起來