

## トップページ

よくある質問やダイエットに関する情報をまとめています。  
下記のメニューからお入りください

▶ [メニュー](#)

現在行ってる運動方法は？

選択肢	得票数	得票率	投票
ウォーキング	251	(20%)	投票
サイクリング	195	(16%)	投票
筋トレ	190	(15%)	投票
ジョギング	152	(12%)	投票
踏み台昇降	127	(10%)	投票
エアロバイク	59	(5%)	投票
ビリーズブートキャンプ	39	(3%)	投票
水泳	38	(3%)	投票
セクロス	37	(3%)	投票
コアリズム	26	(2%)	投票
お茶を飲む	19	(2%)	投票
ステッパー	14	(1%)	投票
ダンス	13	(1%)	投票
ストレッチ	11	(1%)	投票
フラフープ	11	(1%)	投票
縄跳び	10	(1%)	投票
シャドーボクシング	9	(1%)	投票

ジリアンマイケルズ	8	(1%)	投票
水平足踏み	7	(1%)	投票
トレッドミル	6	(0%)	投票
食事制限	6	(0%)	投票
DDR	4	(0%)	投票
ヨガ	3	(0%)	投票
ラジオ体操	3	(0%)	投票
水中ウォーキング	3	(0%)	投票
腹八分目	2	(0%)	投票
wiifit	1	(0%)	投票
ちんちんペチペチ	1	(0%)	投票
カーヴィーダンス	1	(0%)	投票
サッカー	1	(0%)	投票
サーフィン	1	(0%)	投票
スキップ	1	(0%)	投票
ターボジャム	1	(0%)	投票
雪崩式	1	(0%)	投票
その他	<input type="text"/>		投票
投票総数	1251		