FITNESS BINGO

手臂走路 30-50 秒	提踵肩推舉 30-50 秒	弓步 20-30 次
爬蟲式側彎腰 20-25 次	高抬腿 30-50 秒	踏點步 30-40 次
仰臥起坐 10-15 次	單腳左右跳 30-50 秒	平板支撐 30-50 秒

STAY ACTIVE