

気分転換 には 運動だ！



参加者募集

RIZAPオンライン運動セミナー スタートアップ編（講義 30分 + 運動 60分）

RIZAPトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。
器具などを使わず自重でできるので、自宅でも実践可能！
筋力トレーニングの方法やメリットを楽しく学べます。

2023年1月21日(土)10:00～11:30 会場 & ZOOM 同時開催



※セミナー開催後アンケート集計 2020年10月～2021年7月 N=10,613



キツイと思っていましたが、
分かりやすくて簡単で、
さらに効き目があって良かった。

オンラインだったので
家族と一緒に参加できた。

トレーナーさんが説明しながら
動きを見せてくれるので、
分かりやすくてやる気が出た。



こんな情報が得られます

- ・カラダ診断で今の状態を確認できます
- ・運動不足解消になる
- ・運動知識が身に付き、習慣化する大切さが分かる
- ・正しいフォームが身に付き、実践できる
- ・運動とセットで実践できる食事のポイントが分かる

ご準備いただくもの

- ・ PC またはスマートフォン
(スマホはアプリの事前インストール必須)
- ・ 筆記用具、メモ用紙
- ・ 水分

動きやすい服装で



開催日時
2023年1月21日(土) 10:00～11:30

開催場所(ハイブリットでの開催)
会場開催：福井商工会議所(定員20名)
WEB開催：ZOOM(先着1,000名)

*「会場開催」への応募者多数の場合は「抽選」

申込受付期間
2022年12月1日～2023年1月10日

お問合せ
各健康保険組合 または
健康保険組合連合会福井連合会

TEL 0776-30-0580

申込みフォーム

