参加者募集！

RIZAP

RIZAPメソッドをオンラインで伝授!

RIZAPと一緒に より健康で 理想のカラダを目指そう!

Zoomで簡単参加!

RIZAPオンラインセミナー

第１回セミナー概要

■日時
2022年11月12日（土） 10:30～12:00
■対象者
組合員及び被扶養者
■テーマ
RIZAPウェルネスプログラム
運動セッション 脂肪燃焼＆筋力UP編
■内容（講義約30分＋運動約60分）
脂肪燃焼に効果的なトレーニングを中心に、全身バランス良く鍛えるために様々なバリエーションのエクササイズを行います。

第２回セミナー概要

■日時
2023年1月28日（土） 10:30～12:00
■対象者
組合員及び被扶養者
■テーマ
RIZAPウェルネスプログラム
運動セッション 肩こり腰痛予防編
■内容（講義約30分＋運動約60分）
肩こり腰痛のリスクや原因を知り、肩こり腰痛を予防・解消するためのエクササイズを体験していただきます。

セミナー終了後、アンケートにご回答していただいた方の中から抽選で100名様に2,000円分のQUOカードを贈呈いたします！

ご用意いただくもの

■PCまたはスマホ、タブレット等
■筆記用具、メモ用紙
■タオル、動きやすい服装（推奨）
★セミナー中は必ずこまめに
水分補給を行いましょう。

お申込みはこちらの二次元コードから

第1回セミナー申込フォーム

第2回セミナー申込フォーム