

RIZAPメソッドを学んで クオカードがもらえる!?



Zoomで気軽に
参加ができる!

参加受付中



RIZAPオンラインセミナー 肩こり腰痛予防編

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、改善や予法を学び、
実際に即効性が高く評価された、
その場でできる肩こり腰痛予防ストレッチを
実践していきます。



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。

セミナー終了後、アンケートにご回答していた
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!

