

家族も一緒に 運動しよう

運動
セッション

RIZAPオンラインセミナー スタートアップ編

参加者募集

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、
オフィスでも自宅でも実践可能！
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12月2日 10:00～11:30 ZOOM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
- ・ マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- ・ 水分
- ・ 椅子

動きやすい服装で

開催日時
2023年12月2日(土)10:00～11:30

開催場所
ZOOM開催

申込締切
2023年11月17日 (金)

お申込・お問合せ
山梨県市町村職員共済組合 保健課保健担当