



参加無料

RIZAP

オンラインセミナー

～汗をかいてリフレッシュ～



~~2023年8月26日 (土)~~
~~10:00～11:30 ZOOM開催~~

2023年11月11日 (土)
10:00～11:30 ZOOM開催

スタートアップ編
終了しました
RIZAP...です。
...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。

ステップアップ編
筋トレの実践をはじめ、効率良く筋肉をつけるための
食事法やRIZAPのトレーニングの応用知識が学べる
セミナーです。「スタートアップ編」の後継編。



- 50代女性
- 40代男性
- 30代男性

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。



オンラインでも効果がある！

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

大分県市町村職員共済組合

お問い合わせ先 保険福祉課福祉係 097-532-1531

※申込の必要はありませんが、参加には事前にZOOMアプリのダウンロード・登録が必要です。