

オンラインでRIZAPを体験! /



運動実践セミナー

ご案内

オンライン環境があればOK!



日時 2020年**10月4日** 日

10:30~12:00 (90分)

参加対象 **大阪紙商健康保険組合加入者**

参加方法 **ZOOMミーティング**
※ご家族で参加する場合は
1アカウントでお願いします

定員数 **先着500** アカウント

準備物 **動きやすい服装・水分・タオル**

RIZAPトレーナーがお話します!



《セミナー内容》 RIZAPトレーナーが教える正しい体づくりメソッドを伝授! 運動が楽しくなるセミナー



【座学+実技】

- 1.自分のカラダを知ろう
 - バランス能力診断と柔軟性診断の実技
- 2.RIZAPメソッドの秘密
 - 運動知識)筋力低下による健康リスク、運動習慣のメリット
 - 運動実践)効果的なトレーニングのポイント、約10種目のストレッチ・トレーニングの実践
- 3.理想の食生活を続ける秘訣
- 4.筋肉を効率よくつける栄養素

セミナー中に「Q&A」のお時間を設けて、チャットからの質問やコメントに講師がお答えします!

【セミナー参加方法】

STEP 1 健保ホームページへアクセス!

前日までに、健保HPの「お知らせ」一覧内の【RIZAP運動実践オンラインセミナーのご案内】へアクセスしてください。

大阪紙商健康保険組合 検索

【健保ホームページ】
スマートフォンならQRコードでアクセス!
パソコンの方は下記URLから
<http://www.osaka-kamisho-kenpo.or.jp/>



STEP 2 当日は視聴URLから参加!

セミナー前日(10/3)より、健保HP「お知らせ」内に参加視聴専用URLを掲載します。
専用URLよりアクセスしご参加ください!

パソコンや
スマートフォンで参加♪

