

気分転換に 運動だ

参加
無料



RIZAPオンラインセミナーを 開催します



運動スタートアップ編

運動ステップアップ編

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。

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。

2024年8月31日（土）10：00～11：30

2024年11月30日（土）10：00～11：30

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



50代女性

40代男性

30代男性

自重トレーニングでも翌日筋肉痛になりました。オンラインでも十分効果があると感じました。

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！

※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

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。