

今年度、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、予定していた健康づくりセミナーの開催が中止となりましたが、今回場所に関係なく自宅でも受講可能なLIVE配信型(オンライン)セミナーを開催することとなりました。アプリをインストールする必要もなく、パソコンやスマートフォンなどオンライン環境があれば、どなたでも参加できます。この機会に、ご家族の方も一緒にご参加ください。

RIZAP講師が
秘密メソッドを公開!!



「夢をかなえる」RIZAP オンライン健康セミナー

開催日時 令和3年3月6日(土) am10:00～am11:30

無料

参加URL <https://bit.ly/33fweig>

※QRコード読み取りもしくは上記のURLを入力、共済いしかわのホームページのリンクからご参加ください。
※オンラインセミナーの注意事項については、共済いしかわのホームページでご確認ください。



準備物 筆記用具・飲料水・動きやすい服装

セミナー内容

1 生活習慣の振り返り

- ・O×クイズを用いてあなたの生活習慣をチェック
- ・生活習慣の乱れから起きる健康へのリスク

2 心のメカニズム

- ・人が行動に移す動因について
- ・RIZAP流目標設定方法



簡単
トレーニング
体験!

自宅で
運動不足
解消!



3 RIZAPメソッドの秘密

- 【食事編】食べて痩せる食事法
- 【運動編】プロ直伝自宅でできるトレーニング実践
- 【習慣化編】ダイエットの成功/失敗の決定的な違い

4 まとめ

チャット機能を使って
みんなでコミュニケーション!

※LIVE配信内の冒頭にチャット機能の説明も行いますのでご安心ください。

