



[第4回]

RIZAP LIVE配信セミナー

肩こり腰痛^{ゼロ}メソッド【肩こり腰痛予防編】

開催日時 令和4年2月5日(土) am10:00~am11:30 ●入室時間 am9:50~

RIZAPと一緒に
肩こり腰痛ゼロメソッドで

予防・改善を目指そう!

セミナー講師
コンダ マナ
近田 眞奈氏肩こり・腰痛に悩んでいる
猫背になっている長時間座っていることが
多く、目が疲れやすい外に出ることが減り、
運動不足になっている

そんな人は、ぜひご参加ください!

① からだチェック

実技を行いながら、
肩こりや腰痛に
なりやすい体かどうか
確認してみよう!

② 講義

肩こりや腰痛の要因を
知ろう!改善・予防に
繋がるトレーニングの
メリットとは?

③ 運動

全身の筋肉を使って実践!
自宅でも簡単にできる
ストレッチや運動を一緒に
やってみよう!ストレッチ運動が
メインなので
気軽に
参加できます!

・筆記用具、メモ用紙 ・椅子 ・スポーツタオル
 【参加準備物】 ・動きやすい服装 ・水分(運動実技があるので必ずご準備ください)
 ※床に手をつく場合もございます。マットや厚手のタオルなどあればお勧めします。

参加
無料

ミーティングID 958 8588 0599

ショートアカウント <https://bit.ly/3bw7bL5>● <https://zoom.us/j/95885880599>

参加には、事前にZoomアプリのダウンロードが必要です。

Zoomアプリについては、こちらをご確認ください。 <https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>

パソコンの場合

登録方法

スマートフォンの場合

- ZoomのWebサイト(<https://zoom.us/>)へアクセスいただき、ページ下部にある【ダウンロード】をクリックください。
※受講時に使用するパソコンで実施してください。
- 表示されたページの【ミーティング用Zoomクライアント】の【ダウンロード】をクリックするとダウンロードが始まります。
- ダウンロード完了後、下記の画面が表示されると完了です。



【iPhone】

- 「App Store」を開き、検索欄に「zoom」と入力し検索します。候補が複数表示されますが、「ZOOM Cloud Meetings」が該当のアプリです。
- 【入手】をタップします。個人のIDとパスワードでサインインにて取得ください。

【Android】

- Google Playを開き、検索欄に「zoom」と入力します。「ZOOM Cloud Meetings」が該当のアプリです。
- 【インストール】をタップします。

Zoomに関しての
お問い合わせ

- Zoom使用時に発生する本誌記載以外の対応・トラブルについては、当組合は責任を負いかねます。
- 「Zoomヘルプセンター」にて該当項目をご覧いただくか、下記よりお問い合わせをお願いいたします。
◇ Zoomヘルプセンター: <https://support.zoom.us/hc/ja>
◇ お問い合わせ: <https://zoom.us/jp-jp/contact/html> ※アクセス後「メールでのお問い合わせ」をご選択ください。