1日5分の『ちょいトレチャレンジ♪』

Fujitsu Sportsアスリート×RIZAPと一緒に運動習慣づくり

Fujitsu Sports

×

RIZAP

LIVE配信を見逃された方、当日参加された方は復習のツールとして！

■開催日程・出演アスリート■（アーカイブ）

DAY1：肩こり解消 2月6日（月）藤本 愛妃（女子バスケット）	DAY2： 腰痛予防 2月8日（水）高岡　拓稔（アメリカンフットボール）
DAY3：下半身引き締め① 2月10日（金）高萩 佳奈、森岡 紗羅（チアリーダー）	DAY4：上半身引き締め① 2月13日（月）奥 伊吹（女子バスケット）
DAY5：お腹引き締め 2月15日（水）田中 佑美（陸上）	DAY6：眼精疲労＆肩こり解消 2月17日（金）糸川 創平（アメリカンフットボール）
DAY7：二の腕引き締め 2月20日（月）西田 朱里、大橋 貴世（チアリーダー）	DAY8：下半身引き締め② 2月22日（水）藤谷 雄飛（アメリカンフットボール）
DAY9：上半身引き締め② 2月24日（金）岸本 鷹幸（陸上）	DAY10：脂肪燃焼(HIIT) 2月27日（月）江良 萌香（女子バスケット）

【配信期間】～2023年3月31日（金）まで

フロンティアレッツ
（チアリーダー）

GO!GO!

ご自宅でも職場でも簡単に♪
身体を動かし楽しみましょう！

RIZAPトレーナー