



RIZAPオンライントレーニングLIVEセミナー

# 正月太り解消編

事前申込不要！配信当日Zoomで参加！  
先着1,000名様までご視聴いただけます！

# 動け！ 燃やせ！



50代女性

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。



40代男性

難易度の高い種目があり楽しめた。フォームや呼吸などトレーナーさんのサポートの偉大さを感じた。



30代男性

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。

※セミナー開催後アンケート集計 2020年10月～2021年7月

## 【開催日時】

2023年1月14日 (土)14:00～15:30

## 【視聴方法】

**Zoom ミーティング**

ミーティングID: 910 4460 7040



視聴したい方は[こちら](#)をクリックして、ご自身のカレンダーに追加してください！  
(Outlookに予定が入ります ※Outlookを利用しているPCからのみ)

## こんな情報が得られます

- ・年末年始で乱れた食生活の改善方法がわかる
- ・筋力チェックで、今の状態を確認できる
- ・効率よく筋力をつけるトレーニングがわかる
- ・負荷を高めるトレーニングの応用知識が学べる
- ・体作りに大切な食事や間食のポイントがわかる

## ご準備いただくもの

- ・PC、スマートフォン、タブレット  
(スマホ、タブレット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



※先着順のため「最大人数に達しました」とメッセージが表示された場合にはアーカイブをご視聴ください  
【アーカイブ配信実施期間】2023年1月17日 (火)～2023年2月16日 (木)

※視聴用URL等は後日ご案内いたします

## ◆視聴に関するお問い合わせ先◆

RIZAPコールセンター) 0120-948-042 年中無休 9～21時

contact-rizaphoujin@rizapgroup.com

富士通健康保険組合 施設健康推進グループ