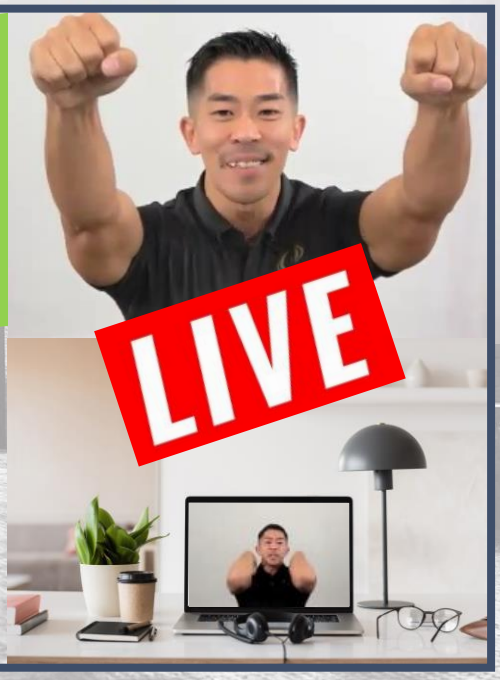
１日５分の

『ちょいトレチャレンジ♪』

RIZAP

オンラインでRIZAPメソッド
「今すぐできる」「自宅でできる」
ストレッチ＆トレーニング！

歩活のウォーミングアップ＆
クールダウンプログラムに
LIVE配信で参加



開催日時

2025年 9月30日～10月30日
毎週 火・木　12:30～12:50

参加方法・詳細

こちらをクリック

Fujitsu Sports 出演決定

10月7日(火)・10月21日(火)

出演アスリート情報はこちらをクリック

プログラム内容

- スキマ時間にできるストレッチ＆トレーニング
- デスクワークやスマホ疲れに効く簡単な姿勢改善メソッド
- 運動効果を最大化、高強度インターバルトレーニング
- JTTA(日本トレーナー協会)認定のプロが監修！効率的なボディメイク など

JTTA

富士通健康経営事務局