



1日5分の 『ちよいトレチャレンジ♪』

【みんなで歩活2024年秋 プレイベント】

Fujitsu Sports アスリート×RIZAPと一緒に 基礎体力づくり!



RIZAPをオンラインで体験しよう!

LIVE

開催日時

2024年10月1日~31日

毎週 火・木 12:30~12:50

Fujitsu Sports アスリート



参加方法・詳細



DAY1 10月1日 血流改善ストレッチ

DAY3 10月8日 コリ・痛み軽減ストレッチ

DAY5 10月15日 猫背改善ストレッチ

DAY7 10月22日 代謝アップトレーニング

DAY9 10月29日 お腹引き締めトレーニング(2)

DAY2 10月3日 姿勢改善ストレッチ

DAY4 10月10日 体幹トレーニング

DAY6 10月17日 お腹引き締めトレーニング(1)

DAY8 10月24日 体幹ストレッチ&トレーニング

DAY10 10月31日 脂肪燃焼トレーニング

Fujitsu Sports × 富士通健康経営事務局