

# 1日5分の 『ちよいトレチャレンジ♪』



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



## 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上の二次元コードからチェック

## 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
- ・JTТА(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

