



(()) オンライン LIVE配信

RIZAP 健康セミナー

普段あまり
運動をされない方も
安心して参加できます!

ご自宅やお好きな場所で受講が可能です!
オンライン環境があればOK!

開催日 **9月26日(土)**

参加
無料

女性のための 美ボディメイク

女 性 の
会 員 対 象

時間 10:00~12:00

- 内容
- 美しい自分であるための目標設定
 - 女性らしく美しい体を作る食事
 - こんなダイエットしていませんか?
 - 体重よりも大事なことは?
 - 美脚、美尻トレーニング
etc.

講義
75分



実技
45分



アラフィフ世代の からだマネジメント

概ね45歳以上
の会員対象

時間 13:30~15:30

- 内容
- 生活習慣の乱れがもたらすリスク
 - 若々しい体を保つための食事法
 - RIZAP式 体力年齢測定
 - 日常生活をトレーニングに置き換える
 - 正しいトレーニングで若見えボディ
etc.

講義
90分



実技
30分



参加
方法

9月14日(月)までに所属所の厚生会事務担当者へお申し込みください。
申込者に視聴用のURLをご案内します。当日、パソコンやスマートフォン
からURLにアクセスし、セミナーへご参加ください。



RIZAP 健康セミナー 参加申込書

(一財)京都市市町村職員厚生会

会員番号	氏 名	性 別	年 齢	参加希望セミナー
		男 ・ 女	歳	女 性 ・ アラフィフ

※9月14日(月)までに所属所の厚生会事務担当者へお申し込みください。