



自宅でRIZAP ～オンラインセミナー～

汗をかいて リフレッシュ

参加費無料

住友商事健康保険組合 主催

※アンケート回答で、
被保険者に健康マイレージ**500P**をプレゼント

＼ LIVE参加だからこそ、運動効果を実感できる！ ／

実施日・内容

DAY
1

8/27(日)

13:30～14:15

- ▶セルフで行えるカラダ診断を行い、運動習慣を身につける知識が学べる！
- ▶結果にコミットする「ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニング」



DAY
2

9/10(日)

13:30～14:15

- ▶脂肪燃焼効果が期待できるRIZAP式トレーニングを実践！
- ▶筋肉を効率よくつける食事方法

ご用意いただくもの

- ・PCまたはスマートフォン（スマホはzoomアプリの事前インストール必須）
- ・水分 ・椅子 ・マットまたはバスタオルなど床に敷けるもの
- ・筆記用具 （器具は一切使いません）

動きやすい服装で



《セミナー参加方法》

※スマホで初めてZOOMを使う方は、事前に、ZOOMのアプリ、アカウント登録して下さい。

スマートフォンの場合

QRコードを読み取って！



パソコンの場合

URLをパソコンに入力して！

<https://zoom.us/j/95441722620>

ミーティングID:954 4172 2620



ブラウザの検索画面へ
入力・クリック！