



運動セッション

RIZAPオンラインセミナー

肩こり腰痛予防 編

参加費
無料

2026年9月5日 10:00～11:30

ZOOM開催

オンラインでも運動効果を実感できる！

オンラインで気軽に！

肩こり腰痛のリスクや原因を知り、肩こり腰痛の

予防に特化したストレッチが学べ、体感できるセミナーです！



※1 2025年9月6日に開催したRIZAPセミナー 筋力低下予防編の参加者アンケート設問
「セミナーに参加して良かったですか？」の問いに「はい」と回答した人の割合
N=165



参加してよかったと思います。ポジティブになりました。※2



無料で刺激をいただけるのはありがたいです。可能なら定期的に開催をお願いしたいです。※2



今回はアーカイブで参加しましたが、自分の可能な時間で視聴ができるのが良かったです※2

※2 参加者の感想です。すべての方に同様の実感を保証するわけではありません。
内容が変わらない程度にRIZAPにて文体を整える等の加工を加えています。

アンケート回答で被保険者に **健康マイレージ 500P プレゼント** /

セミナー
参加方法

スマートフォンから参加

下記QRコードから参加



パソコンから参加

ブラウザにURLを入力・クリック！

■ URL <https://zoom.us/j/93474936437>

■ ミーティングID 934 7493 6437

こんな情報が得られます

- ご自身の肩こり、腰痛の度合いを把握できる
- 肩こりや腰痛に繋がっている要因が分かる
- 肩こりや腰痛の予防改善に繋がる運動を体験できる
- ストレッチにより、血行改善が見込める
- リフレッシュすることで集中力UPが期待できる

ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン
- 筆記用具、メモ用紙
- フェイスタオル（トレーニング内で使用）
- 水分

動きやすい
服装で

